Seri Penuntun Ibadah Muslimah

mizania

M. Fauzi Rachman

Ibadah Ibadah saat HAID

BEST SELLER

Ketika Haid
Tak Jadi Halangan
untuk Meraih Pahala

Edisi baru dari buku *Haid Menghalangi Ibadah?* No Way!

بسم اللہ الرحمن الرحیم

Ibadah-Ibadah Saat Haid:

Ketika Haid Tak Jadi Halangan untuk Meraih Pahala

Penyunting: Yadi Saeful Hidayat

Proofreader: Muhammad Abdurrahman

Diterbitkan oleh Penerbit Mizania pada September 2010

PT Mizan Pustaka

Anggota IKAPI

Jln. Cinambo No. 135 (Cisaranten Wetan),

Ujungberung, Bandung 40294

Telp. (022) 7834310 - Faks. (022) 7834311

e-mail: mizania@mizan.com

http://www.mizan.com

Desain sampul: A.M. Wantoro

ISBN 978-602-8236-69-0



Gedung Ratu Prabu I Lantai 6

Jln. T.B. Simatupang Kav. 20,

Jakarta 12560 - Indonesia

Phone: +62-21-78842005

Fax.: +62-21-78842009

website: www.mizan.com

e-mail: mizandigitalpublishing@mizan.com

gtalk: mizandigitalpublishing

y!m: mizandigitalpublishing

twitter: @mizandigital

facebook: mizan digital publishing

Isi Buku

Pengantar

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah Swt. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada para nabi dan rasul, terutama kepada Rasul dan Nabi terakhir, Muhammad Saw., yang bertugas memperkenalkan Allah Swt. kepada umat manusia sesuai dengan kemampuannya.

Ketika penulis mendapatkan tawaran dari Penerbit Mizania untuk menulis buku tentang ibadah bagi perempuan haid, terlintas di benak penulis sebuah amanah yang cukup berat, mengingat penulis sendiri tidak pernah mengalami haid, juga karena kata "ibadah" mencakup banyak hal. Namun, akhirnya, penulis menerima tawaran tersebut setelah membaca Al-Quran. Hal ini karena nikmat membaca Al-Quran serta ketenangan batin yang dihasilkannya, mengingatkan kembali tentang tawaran tersebut. Setiap kali lidah membaca ayat yang sedemikian indah, baik susunan maupun nadanya, atau setiap kali nalar menampilkan keistimewaan Al-Quran, setiap itu pula nalar dan hati bersepakat mendorong penulis untuk segera menyelesaikan tulisan tersebut. Bukankah selama ini seorang perempuan selalu berpendapat bahwa ketika haid, ia "libur" dari berbagai ibadah?

Kedudukan perempuan dalam Islam sangatlah mulia. Islam menghargai persamaan kedudukan laki-laki dan perempuan, antara lain dalam Surah Al-Isra' (17): 70, *Sesungguhnya, Kami telah memuliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan (untuk memudahkan mereka mencari kehidupan). Kami beri mereka rezeki yang baik-baik, dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang Kami ciptakan.* Tentu, frasa "anak-anak Adam" mencakup laki-laki dan perempuan.

Selama ini banyak persepsi keliru yang berkembang, bahwa seorang perempuan yang tengah haid tidak boleh beribadah sama sekali. Alhasil, banyak perempuan yang merasa bebas dengan keadaan tersebut.

Haid adalah proses alami yang diberikan oleh Allah. Karena itu,

tidak mungkin seorang perempuan yang tengah haid tidak mendapatkan bagian untuk mendapatkan pahala. Memang benar, perempuan yang tengah haid terlarang mengerjakan shalat, puasa, dan membaca Al-Quran. Namun, perlu diingat bahwa pengertian ibadah sangat luas dan dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid sekalipun, dengan catatan semua itu dilakukan dengan niat mengharap ridha Allah Swt. Dalam konteks ini, Tuhan menegaskan bahwa, *Sesungguhnya Aku (Allah) tidak menyia-nyiakan amal orang-orang yang beramal di antara kamu, baik lelaki maupun perempuan* ... (QS Ali `Imran [3]: 195).

Perhatikan, kata *`amal* dalam ayat tersebut berbentuk umum. Hal ini bermakna bahwa amal apa pun akan di terima oleh Allah. Jika seseorang mengerjakan amal baik, ia akan mendapatkan pahala, dan sebaliknya, jika mengerjakan amal buruk, dosa juga akan ia dapat. Demikian pula, bentuk umum tersebut menyiratkan bahwa dalam situasi, kondisi, dan keadaan apapun, seseorang dapat beramal. Karena itu, bagi seorang wanita yang tengah haid, masih terbuka lebar segala bentuk ibadah.

Penulis mengucapkan terima kasih, yang pertama dan utama, kepada Penerbit Mizania, khususnya Kang Yadi yang banyak memberikan masukan. Selanjutnya, penulis juga merasa perlu menyampaikan bahwa penulis tidak pernah mengalami haid. Namun, untuk mengetahui masalah tersebut, penulis sering berkonsultasi dengan dua orang perempuan yang telah banyak membantu proses penulisan naskah ini: Ibunda serta sahabat penulis, Mbak Palsapah Aeni, (*thanks, that was truly a valuable piece of information*).

Akhirnya, penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam naskah ini, penulis hanya berharap semoga Allah mencukupkan itu semua.

Jakarta, 4 Agustus 2008

M. Fauzi Rachman

Bab 1

Memahami Haid dan Permasalahannya

Menurut penelitian, kebanyakan perempuan mendapatkan haid pertama antara usia 10 sampai 15 tahun. Haid adalah aliran cairan darah dari rahim (sebuah organ tubuh tempat janin dibesarkan). Perempuan yang sudah matang usianya untuk mengandung anak, mengalami haid setiap bulan. Bahkan, kata "menstruasi" itu sendiri berasal dari kata mensis, yang berarti bulan dalam bahasa Latin.

Haid memainkan peranan penting dalam perkembangbiakan manusia. Rahim menyiapkan diri untuk mendapatkan kehamilan dengan jalan mempertebal saluran dalamnya, yang dinamakan endometrium. Sekali dalam sebulan, sel telur dilepaskan dari salah satu indung telur, organ kecil yang berada pada kedua sisi rahim. Sel telur tersebut, yang di namakan ovum, menuruni tuba fallopi menuju rahim. Jika sel telur tersebut dibuahi oleh sel sperma, ia akan tinggal pada saluran bagian dalam rahim. Di sanalah janin berkembang.

Jika sel telur tidak dibuahi, lapisan rahim akan berpisah dari dinding rahim dan mulai luruh serta akan di keluarkan melalui vagina. Keluarnya darah dan selaput lendir rahim melalui saluran terbuka yang berada di belakang saluran urine inilah yang biasa disebut haid. Masa normal haid berlangsung antara tiga sampai tujuh hari. Jumlah total darah yang hilang biasanya kurang dari 30 mili liter. Kemudian, setelah masa haid, lapisan rahim mulai menebal kembali.

Siklus ini dikontrol oleh hormon yang diproduksi oleh indung telur dan kelenjar pituitari. Haid biasanya berulang setiap 28 hari, tetapi terkadang antara 21 sampai 40 hari. Pada tahun-tahun pertama masa haid, umumnya terjadi periode yang tidak teratur.

Haid dimulai sekitar 2 tahun setelah munculnya beberapa tanda yang menunjukkan pertumbuhan seorang perempuan, seperti pertumbuhan awal buah dada. Perempuan yang kurus sering mendapatkan haid lebih lambat daripada perempuan lainnya. Haid

terhenti ketika seorang perempuan mencapai usia 50 tahun. Masa ini disebut menopause. Haid juga terhenti sementara selama masa kehamilan.

Haid yang teratur merupakan tanda bagusnya kesehatan. Namun, perempuan yang sehat sekalipun dapat kehilangan masa haid. Kehilangan masa haid dapat menjadi tanda kehamilan, atau tanda gangguan kesehatan. Seorang perempuan yang kehilangan masa haid semestinya berkonsultasi kepada dokter.

Beberapa perempuan sering merasakan sakit kram pada bagian perut sebelah bawah pada hari pertama atau kedua masa haidnya. Kram ini disebabkan oleh kontrak si rahim yang berasal dari otot yang kuat. Beberapa hari sebelum masa haid, beberapa perempuan biasanya mengalami gejala yang tidak menyenangkan yang berbeda-beda, seperti kelelahan, menjadi lebih sensitif, sakit pada payudara, dan perut kembung. Gejala-gejala tersebut dinamakan premenstruasi syndrome. Gejala tersebut lebih umum terjadi pada perempuan yang cukup tua daripada gadis remaja. Para dokter tidak sepakat akan penyebabnya. Jika gejalanya sangat parah, ada beberapa pengobatan yang dapat di coba. Demikian tulis Dr. Jean Pascoe, M.D. dari Brown University.

Larangan bagi Perempuan Haid Dalam

Islam, perempuan yang haid sama dengan orang yang junub mengenai hal-hal yang terlarang dilakukannya. Di antaranya adalah:

1. Shalat

Dalam sebuah hadis, Rasulullah Saw. bersabda, *"Bukankah ketika perempuan haid itu tidak shalat dan tidak pula puasa?"* (HR Al-Bukhari).

2. Puasa

Perempuan haid tidak boleh berpuasa, dan jika mereka berpuasa, puasanya tidak sah atau batal. Mereka wajib mengqadha' puasa bulan Ramadhan selama hari-hari haid tersebut. Berbeda dengan shalat yang tidak wajib diqadha' dengan maksud menghindarkan kesulitan, karena shalat itu berulang-ulang dan tidak demikian halnya dengan puasa. Hal itu berpedoman pada hadis Abu Sa`id AlKhudri r.a. Ia berkata, "Rasulullah Saw. pergi ke tempat shalat pada waktu Hari Raya Adha dan Fitri, dan melewati kaum perempuan. Lalu beliau bersabda, *'Wahai golongan perempuan, bersedekahlah kalian, karena aku lihat kalianlah penduduk yang terbanyak dari neraka!'* Mereka bertanya, `Mengapa, wahai Rasulullah?' Nabi menjawab, *`Kalian banyak mengutuk dan ingkar kepada suami! Tak seorang pun yang aku lihat lemah akal dan kurang agama yang dapat memengaruhi akal laki-laki yang kuat, melebihi kalian!'* 'Di mana letak kekurangan akal dan agama kami, ya Rasulullah?' Beliau menjawab, *`Bukankah kesaksian perempuan nilainya separuh dari kesaksian laki-laki?*' `Betul,' ujar mereka. *`Nah, itu disebabkan kurangnya akal mereka! Dan bukankah bila haid, mereka tidak shalat dan tidak berpuasa?'* `Benar,' ujar mereka pula. *`Nah, di sanalah letak kurangnya agama mereka!'"* (HR Al Bukhari dan Muslim).

Mu`adzah berkata, "Saya pernah bertanya kepada Aisyah r.a., `Mengapa orang haid mengqadha' puasa dan tidak mengqadha' shalat?' Ia menjawab, `Hal itu kami alami pada masa Rasulullah Saw., maka kami diperintahkan untuk mengqadha' puasa dan tidak di perintahkan untuk

mengqadha' shalat'" (HR Al-Jama`ah).

Jika kita merenungi hadis ini dengan baik, sebenarnya apa yang dinyatakan oleh Rasulullah Saw. tersebut merupakan ungkapan kasih sayang Allah kepada perempuan. Allah tidak mewajibkan untuk meng-qadha' shalat karena shalat dilakukan berulang-ulang sebanyak lima kali dalam sehari. Begitu juga dengan haid yang terus-menerus terjadi setiap bulan pada diri perempuan: jika shalat itu harus di qadha', tentu hal ini akan menimbulkan kesulitan yang besar. Adapun puasa Ramadhan, disebabkan kewajiban itu hanya sekali dalam setahun, maka kewajiban itu tidak berlaku saat haid, dan hal ini pun merupakan ungkapan kasih sayang Allah kepada perempuan. Allah Swt. memerintahkan kepada perempuan untuk meng-qadha' puasa yang telah ia tinggalkan agar tercapai kemaslahatan syariat bagi perempuan tersebut.

Ada catatan kecil namun penting mengenai masalah meng-qadha' shalat bagi perempuan haid.

Menurut Syaikh Muhammad ibn Shalih Al-Utsaimin da lam Majmu` Al-Fatawa-nya, seorang perempuan apabila keluar darah haid setelah masuk waktu shalat, misalnya, bila keluar darah haid saat masuk waktu zuhur, sementara ia belum mengerjakan shalat Zuhur, setelah suci, ia harus meng-qadha' shalat Zuhur yang belum dikerjakan saat ia masih suci.

Hal ini berdasarkan firman Allah Swt., Sesungguhnya, shalat bagi kaum mukmin itu adalah kewajiban yang telah ditentukan waktunya (QS Al-Nisa' [4]: 103). Sedangkan shalat-shalat berikutnya--sebagaimana telah disinggung di awal--yang ditinggalkan saat haid, tentu saja tidak perlu di-qadha' berdasarkan hadis Nabi Saw., "Bukankah jika perempuan haid, ia tidak shalat dan tidak puasa?" (HR Al-Bukhari).

Adapun jika ia telah suci saat waktu shalat tinggal tersisa satu rakaat atau lebih, ia harus melaksanakan shalat tersebut. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah Saw., "Barang siapa mendapat satu rakaat shalat Asar sebelum matahari terbenam, maka ia telah mendapat waktu shalat Asar" (HR Muslim).

Oleh karena itu, apabila seorang perempuan telah suci pada waktu asar sebelum matahari terbenam atau waktu subuh sebelum matahari terbit, dengan jarak waktu satu rakaat, ia harus shalat Asar atau pun shalat

Subuh dalam rentang waktu yang tersisa tersebut.

3. Thawaf

Ibn Abbas r.a. meriwayatkan bahwa Nabi Saw. bersabda, "Thawaf itu sama dengan salat, kecuali bahwa di dalamnya Allah menghalalkan untuk berbicara. Maka, siapa yang berbicara, hendaklah yang dibicarakannya itu yang baik-baik saja!" (HR Al-Tirmidzi, Al-Daraquthni. Disahkan oleh Al-Hakim, Ibn Sikkin, dan Ibn Khuzaimah).

Aisyah r.a. berkata, "Ketika kami telah tiba di Desa Sarif (terletak antara Makkah dan Madinah), aku mengalami haid. Maka, Nabi Saw. bersabda kepadaku, `Lakukanlah apa yang dilakukan oleh orang yang berhaji, tetapi jangan melakukan thawaf di Ka`bah sebelum kamu suci'" (HR Al-Bukhari).

4. I`tikaf

(Berdiam Diri di Masjid) Berkenaan dengan perempuan haid masuk masjid, para ulama berbeda pendapat dalam menyikapinya. Imam Malik dan pengikutnya tidak memberi peluang sedikitpun bagi mereka untuk memasukinya. Imam AlSyafi`i dan sekian banyak ulama lain hanya membolehkan perempuan haid untuk sekadar berlalu, bukan menetap.

Sementara itu, Imam Daud AlZhahiri membolehkannya. Mereka beralasan dari pemahaman mereka atas firman Allah dalam Surah Al-Nisa' (4): 43, serta penilaian mereka terhadap beberapa hadis Nabi Saw.

Surah Al-Nisa' (4): 43 tersebut jika diterjemahkan secara harfiah adalah, Wahai orang-orang yang beriman, janganlah mendekati shalat dalam keadaan mabuk sampai kamu dapat menyadari apa yang kamu ucapkan. Tidak juga junub, kecuali sekadar berlalu saja .... Ada ulama yang menyisipkan kata "tempat" antara kata "mendekati" dan kata "shalat". Menurut mereka, ayat tersebut berarti, "Jangan mendekati tempat shalat, kecuali sekadar berlalu, dan seterusnya."

Ada juga yang tidak menyisipkan kata apapun dan me mahami kata berlalu dalam arti "orang musafir yang tidak mendapatkan air". Dengan demikian, orang junub dalam keadaan musafir boleh bertayamum untuk

shalat. Ayat ini bagi mereka tidak dapat dijadikan alasan untuk melarang seorang pun yang junub berada di dalam masjid. Imam Ahmad berpendapat bahwa orang yang junub boleh duduk di dalam masjid setelah ia berwudhu. Ini tentu untuk sekadar duduk, bukan shalat.

Sebagaimana bisa Anda lihat, Surah An Nisa' (4): 43 berbicara tentang orang yang junub, yakni yang tidak suci akibat berhubungan seks atau keluar sperma, sedangkan yang haid tidak termasuk di dalam pengertian tersebut. Namun, sebagian ulama berpendapat bahwa haid lebih berat daripada junub, sehingga kalau orang yang junub saja telah dilarang, apalagi yang haid. Pendapat ini juga di kuatkan oleh beberapa hadis Nabi Saw., seperti yang diriwayatkan oleh Ibn Majah melalui Ummu Salamah bahwa Nabi Saw. bersabda dengan suara keras, "Masjid tidak dibenarkan (untuk dikunjungi) oleh yang haid atau junub."

Berkaitan dengan boleh tidaknya perempuan yang sedang haid masuk masjid, ditekankan bahwa penghormatan pada masjid menuntut kita melaksanakan tuntunan tersebut. Namun, jika ada kebutuhan yang amat mendesak, agaknya berdiam diri di teras masjid dapat dibenarkan. Pandangan ini, yaitu "kebutuhan mendesak tersebut", sekaligus dikuatkan oleh pandangan sebagian ulama yang membolehkan perempuan haid masuk masjid. Di samping itu, ada ulama yang memahami larangan ini hanya berlaku khusus untuk Masjidil Haram dan Masjid Nabawi. Bahkan, Imam Al Syaukani berkata, "Larangan ini disebabkan oleh kekhawatiran terjadinya sesuatu (terhadap kebersihan masjid) dari yang haid. Pendapat tersebut dianut oleh Zaid ibn Tsabit."

Dan tentunya, bila tidak ada lagi kekhawatiran, dalam pandangan Zaid ibn Tsabit, perempuan yang haid dapat ditoleransi untuk sekadar duduk di serambi masjid.

5. Jima` (Sanggama)

Hal ini diharamkan berdasarkan ijma` (kesepakatan) kaum Muslim, dengan dalil-dalil dari Al-Quran dan Sunnah. Tidak halal seorang suami mencampuri istrinya yang sedang dalam keadaan haid berdasarkan hadis Anas r.a., "Bahwa orang-orang Yahudi bila ada perempuan mereka yang haid, mereka tidak mengajak ia makan bersama dan tidak pula mereka campuri. Hal itu ditanyakan oleh sahabat kepada Nabi Saw., maka Allah Swt. pun menurunkan ayat, Mereka bertanya kepadamu tentang haid.

Katakanlah, `Haid itu adalah kotoran.' Oleh sebab itu, hendaklah kamu menjauhkan diri dari perempuan pada waktu haid, dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya, Allah menyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri (QS Al-Baqarah [2]: 222). Lalu, Rasulullah Saw. bersabda, `Perbuatlah segala sesuatu, kecuali sanggama!'" (HR AlJama`ah, kecuali Al Bukhari).

Ungkapan "haid itu adalah kotoran" merupakan suatu hukum. Anda tidak dapat memperdebatkan masalah tersebut. Meskipun dokter memberikan berbagai tafsiran dan argumen, kita akan mengatakan kepada mereka, "Tidak." Sebab, Sang Maha Pencipta telah berfirman, "Haid itu adalah kotoran."

al-mahidh biasanya disebutkan untuk darah, tempat haid, dan waktu haid. Firman Allah Swt., "Haid adalah kotoran," telah membuat jiwa kita siap untuk menerima hukum dalam permasalahan ini. dengan demikian, jiwa kita akan berhati-hati untuk menerima hukum yang turun berhubungan dengan kotoran ini dengan penuh perhatian. Selanjutnya, kita pun akan menerima hukum yang melarang untuk menggauli istri saat haid setelah adanya penjelasan tentang hakikat dari larangan tersebut.

Allah Swt. menghendaki bahwa haid adalah hal alami yang merupakan keharusan dari kehidupan seorang perempuan dan proses keturunan. Oleh karena itu, Allah menyuruh laki-laki untuk menjauhi perempuan saat dia haid karena haid akan menyulitkan mereka. Namun, muncul pertanyaan, haid itu menyulitkan laki laki ataukah perempuan? Sebenarnya menyulitkan keduanya. Ayat tersebut (QS Al-Baqarah [2]: 222) bersifat umum, tidak dibatasi maksudnya. Yang menunjukkan bahwa haid menyulitkan laki-laki dan perempuan adalah bahwa haid memberikan kotoran pada tempat hubungan suami istri, yang kemungkinan besar akan menimbulkan penyakit bila kuman mengenai alat kelamin dari keduanya.

Allah Swt. telah menciptakan rahim perempuan dan sel-sel telur yang terbatas dalam indung telurnya. Ketika indung telur mengeluarkan sel telur, mungkin saja tidak terjadi pembuahan. Dinding rahim yang terdiri dari gumpalan-gumpalan darah hormon yang menahan dinding rahim tersebut akan berkurang. Ketika persentase hormon tersebut berkurang dari semestinya, terjadilah haid.

Haid adalah darah yang terdiri dari sel-sel yang sudah mati. Saat haid, rahim dan bibir rahim dalam kondisi sangat sensitif terhadap timbulnya kuman-kuman yang sangat membahayakan bagi laki-laki maupun perempuan, dan bisa menimbulkan infeksi bagi laki-laki maupun perempuan kalau terjadi hubungan suami istri. Selain itu, haid juga memeras fisik dan tenaga perempuan. Kondisi ini menyebabkan perempuan dalam keletihan yang luar biasa. Oleh karena itu, laki-laki tidak boleh membebani perempuan dengan sesuatu yang mereka tidak mampu melakukannya. Dalilnya adalah keringanan yang diberikan oleh Allah Swt. kepada perempuan untuk berbuka puasa saat haid dan tidak diperboleh kannya shalat pada saat itu.

Ada juga yang berpendapat bahwa maksud dari al-mahidh adalah tempat haid. Karena itu, perbuatan yang diharamkan yaitu melakukan hubungan seksual, sedangkan anggota tubuh yang berada di atas pusar diperbolehkan. Maksud firman Allah, Dan janganlah kamu mendekati mereka, adalah janganlah kamu mendekati tempat yang dari sana mendatangkan kotoran, yaitu dari tempat keluarnya darah haid. Akan tetapi, Allah memberikan batasan dengan firman-Nya, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu.

Kata yathhurna berasal dari kata thahur yang bermakna suci. Ketika menghayati maksud firman Allah, faidza tathahharna (maka apabila mereka telah menyucikan diri), di sana tidak dikatakan fa idza thahharna (maka apabila mereka suci). Dengan demikian, adakah perbedaan antara thahhara dan tathahhara?

Kata thahhara bermakna berhentinya haid, sedangkan kata tathahhara bermakna bersuci dari haid. Oleh karena itu, timbullah perbedaan pendapat di antara para ulama. Apakah ketika haidnya berhenti, lantas seorang suami boleh menggauli istrinya, ataukah harus menunggu hingga sang istri melaksanakan mandi bersuci dari haid?

Untuk keluar dari perbedaan pendapat tersebut, kita katakan bahwa maksud kata tathahharna pada ayat tersebut adalah perempuan-perempuan tersebut mandi, maka mereka tidak boleh digauli sebelum melakukan mandi junub. Demikian penjelasan Syaikh Mutawalli Al-Sya`rawi.

Meski diharamkan melakukan persetubuhan (sanggama), suami dibolehkan bersenang-senang dengan istri pada bagian pusar ke atas selain kemaluan. Mu`adz ibn Jabal r.a. bertanya kepada Nabi Saw. tentang apa yang dihalalkan bagi seorang laki-laki terhadap istrinya yang sedang haid. Beliau menjawab, "Apa yang ada di atas kain" (HR Abu Daud).

Istri-istri Nabi Saw. meriwayatkan, "Apabila Nabi Saw. menginginkan sesuatu dari istrinya yang sedang haid, ditutupkannya sesuatu pada kemaluan istrinya itu" (HR Abu Daud).

Masruq ibn Ajda` berkata, "Saya pernah bertanya kepada Aisyah, `Apakah yang boleh dilakukan laki-laki dari istrinya bila ia haid?' Aisyah menjawab, `Segala apapun, kecuali kemaluan (bersanggama).'" --HR Al-Bukhari

6. Talak (Cerai)

Seorang suami tidak diperbolehkan menjatuhkan talak ketika istrinya sedang haid. Hal ini dimaksudkan agar suami menunggu masa iddah (masa tunggu) setelah istrinya suci dari haid. Ibn Umar menceraikan istrinya ketika sedang haid pada zaman Rasulullah Saw. Lalu Umar menanyakan hal itu kepada Rasulullah Saw. dan beliau bersabda, "Perintahkan agar ia kembali kepada istrinya, kemudian menahannya hingga masa suci, lalu masa haid dan suci lagi. Setelah itu, bila ia menghendaki, ia boleh menahannya terus menjadi istrinya atau menceraikannya sebelum bersetubuh dengannya. Itu adalah masa iddah yang diperintahkan oleh Allah untuk menceraikan istrinya" (HR Al Bukhari dan Muslim).

7. Menyentuh Al-Quran

Para ulama berbeda pendapat mengenai masalah ini, ada yang membolehkan, ada juga yang melarang. Semua itu berawal dari firman Allah Swt. yang menyatakan, Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan (QS Al-Waqi`ah [56]: 79). Perbedaan pendapat di kalangan para ulama ini lahir disebabkan adanya berbagai kemungkinan arti bagi kosakata yang di gunakan ayat tersebut.

Misalnya, kata yamassuhu, apakah dalam pengertian hakiki (sebenarnya) atau majasi (kiasan). Kalau yang dimaksud adalah makna hakiki, ia berarti "menyentuh atau memegang". Sedangkan, kalau yang dimaksud adalah majasi, artinya, antara lain, "memahami dengan baik maksudnya, memperoleh berkahnya, atau merasakan kelezatannya".

Selain itu, diperselisihkan pula objek (benda) yamassuhu, apakah Al-Quran, ataukah apa yang disebut sebelum ayat ini, yaitu Al-Lauh Al-Mahfuzh? Dari pandangan-pandangan ini, lahir lagi perbedaan pendapat tentang arti al-muthahharun (yang disucikan), apakah yang dimaksud itu adalah manusia atau malaikat?

Mayoritas ulama berpendapat bahwa objek yamassuhu adalah Al-Quran, sedangkan maksud al-muthahharun adalah "manusia yang suci". Kalau kata yamassuhu diartikan "memahami secara baik maksud Al-Quran", al-muthahharun adalah Rasulullah Saw. dan manusia manusia suci pilihan Allah. Sedangkan bila yamassuhu dipahami dalam arti "menyentuh atau memegang", al-muthahharun bisa diartikan sebagai: (1) orang yang suci dari syirik; (2) orang yang suci dari hadas besar (seperti haid dan nifas); atau (3) orang yang suci dari hadas kecil (dalam keadaan memiliki wudhu).

Pendapat pertama dianut oleh Daud ibn Ali. Menurutnya, dibolehkan memegang mushaf Al-Quran walaupun dalam keadaan tidak berwudhu atau sedang dalam keadaan haid dan nifas, baik Muslim, Yahudi, mau pun Nasrani. Pendapat kedua--menurut satu riwayat--dianut oleh Imam Abu Hanifah. Pendapat ini membolehkan seorang Muslim yang tidak berwudhu untuk memegang Al-Quran. Pendapat ketiga dianut oleh mayoritas ulama, antara lain Imam Malik dan Imam Al Syafi`i. Alasan mereka bukan hanya penafsiran ayat tadi (QS Al-Waqi`ah [56]: 79), melainkan juga beberapa hadis Nabi Saw.

Perlu diinggat bahwa pendapat mayoritas ulama jauh lebih baik, yaitu mengharuskan seorang perempuan yang tengah haid untuk tetap menghormati mushaf Al-Quran. Al-Quran semestinya memang tidak dipegang secara langsung, karena hal ini dapat menunjukkan sikap penghormatan terhadap Kitab Suci tersebut. Tujuan dari semua pendapat yang dikemukakan tadi adalah memberi penghormatan terhadap Kitab Suci Al-Quran, sehingga selama penghormatan telah terpenuhi, maka syarat utama telah terpenuhi pula.

8. Membaca Al-Quran

Menurut mayoritas ulama, diharamkan bagi orang yang junub dan perempuan yang sedang haid membaca ayat-ayat Al-Quran. Hal ini berdasarkan hadis Ali ibn Abi Thalib r.a. bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "Tidak satu pun yang menghalanginya dari Al-Quran, kecuali keadaan junub" (HR Al-Tirmidzi, Al-Nasa'i, Al-Baihaqi, dan lainnya).

Dalam riwayat lain, Ali ibn Abi Thalib berkata, "Saya melihat Rasulullah Saw. berwudhu, kemudian membaca Al-Quran. Lalu beliau bersabda, `Ini berlaku bagi orang yang tidak junub. Adapun orang junub, maka tidak boleh, bahkan walau hanya membaca satu ayat'" (HR Ahmad dan Abu Ya`la).

Sementara itu, Al-Bukhari, Al-Thabrani, Abu Daud, dan Ibn Hazm berpendapat, boleh membaca Al-Quran bagi orang yang junub dan perempuan yang sedang haid. Al-Bukhari berkata, "Tak ada halangan bagi seorang perempuan haid untuk membaca Al-Quran. Begitu juga menurut Ibn Abbas, tidak apa-apa orang yang junub itu membaca Al-Quran, karena Nabi Saw. selalu zikir kepada Allah dalam setiap waktu yang dilaluinya." Dan sebagai tambahan mengenai masalah ini, Al-Hafizh Ibn Hajar berkata, "Al-Bukhari tidak memiliki satu pun hadis yang menyangkut soal ini, yakni melarang orang junub dan perempuan haid membaca Al-Quran, yang dapat diakui kebenarannya." Demikian tulis Syaikh Sayyid Sabiq dalam Fiqh AlSunnah.

Syaikh Muhammad ibn Shalih Al-Utsaimin dalam Majmu` Al-Fatawa memberikan jalan tengah atas perbedaan pendapat tersebut. Menurutnya, "Hadis-hadis yang menyatakan larangan bagi perempuan haid untuk membaca Al-Quran bukan hadis-hadis sahih. Jika bukan hadis-hadis sahih, hadis-hadis tersebut tidak bisa dijadikan hujah dan tidak boleh melarang perempuan haid membaca Al-Quran hanya berdasarkan hadis-hadis yang tidak sahih ini. Akan tetapi, adanya hadis-hadis seperti ini membuat perkara tersebut menjadi syubhat. Oleh karena itu, berdasarkan inilah kami berpendapat bahwa yang lebih utama bagi seorang perempuan haid adalah tidak membaca Al-Quran, kecuali jika hal itu dibutuhkan. Seperti, seorang guru perempuan yang mem baca Al-Quran dalam rangka mengajar; atau seorang pelajar putri yang membaca Al-Quran dalam rangka belajar. Atau juga untuk mengajari anak-anaknya, baik yang kecil maupun yang besar, sehingga ia harus mengulang bacaan

untuk mereka dan membacakannya sebelum mereka membaca. Hal yang paling penting, jika memang perempuan haid tertuntut untuk membaca Al-Quran, ia boleh membacanya. Begitu pula jika ia takut lupa, lalu membacanya untuk mengingat-ingat, tidak masalah baginya meski pun ia sedang haid."

Bab 2

Meraih Pahala Ibadah Saat Haid

Haid merupakan fitrah yang dialami kaum hawa, tetapi banyak dari mereka yang memiliki persepsi keliru mengenai masalah ibadah bagi seorang perempuan yang sedang haid. Mereka, karena minimnya ilmu pengetahuan, sering "meliburkan" diri dari berbagai aktivitas keagamaan yang dapat menambah catatan amalan saleh. Akibatnya, banyak perempuan yang ketika haid mengalami penurunan iman secara drastis. Memang benar, seorang perempuan yang sedang haid tidak dapat melakukan shalat, puasa, dan membaca Al-Quran, namun hal tersebut bukan berarti pintu-pintu ibadah lainnya tertutup dan tidak dapat dilakukan. Allah `Azza wa Jalla Maha Pengasih kepada umat-Nya. Seorang yang tidak dapat mengerjakan shalat sambil berdiri karena sakit, misalnya, ia dapat mengerjakan shalat dengan duduk. Jika tidak dapat shalat dengan duduk, ia dapat shalat dengan berbaring. Jika tidak dapat shalat dengan berbaring, shalat dengan isyarat sekali pun di benarkan oleh syariat. Hal ini memperlihatkan betapa luwesnya ajaran Islam.

Ketika shalat, kita sering membaca kalimat ihdina al-shirath al-mustaqim (tunjukilah kami ke jalan yang lurus), yang terdapat di dalam Surah Al-Fatihah minimal sebanyak 17 kali dalam sehari. Namun, berapa banyak dari kita yang memahami makna terdalamnya sekaligus meneladaninya dalam kehidupan ini? Shirath bermakna jalan yang luas. Selain shirath, Al-Quran juga menggunakan kata sabil untuk menunjuk jalan. Dalam Surah Al-Fatihah tersebut, Allah ingin menegaskan bahwa Shirath hanya satu dan selalu bersifat benar dan haq. Berbeda dengan sabil yang bisa benar, bisa juga salah; bisa merupakan jalan bagi orang-orang yang bertakwa, bisa juga jalan orang-orang yang durhaka.

Kepada shirath, bermuara semua sabil yang baik. Perhatikan firman-Nya dalam Surah Al-Ma'idah (5): 16, dengan kitab itulah Allah menunjuki orang-orang yang meng ikuti keridhaan-Nya ke jalan keselamatan dan (dengan kitab itu pula) Allah mengeluarkan orang-

orang itu dari gelap gulita kepada cahaya yang terang benderang dengan seizin-Nya, dan membimbing mereka menuju al-shirath al-mustaqim (jalan luas yang lurus).

Shirath adalah jalan yang luas, semua orang dapat melaluinya tanpa berdesak-desakan. Berbeda dengan sabil, ia banyak, namun merupakan jalan kecil atau lorong-lorong. Tidak mengapa kita menelusuri sabil, asal pada akhirnya kita menemukan shirath (jalan luas itu).

Demikian pula dalam beribadah, hal-hal kecil yang pada dasarnya diridhai Allah merupakan sabil. Dari sini pula kita hendaknya memperluas makna ibadah, bahwa ia bukan hanya berupa ibadah ritual. Berzikir merupakan ibadah dan ia termasuk sabil serta dapat mengantarkan kita kepada shirath. Begitu pula bersedekah, mengkaji ilmu agama, bekerja, menghormati tamu, semua itu merupa kan ibadah dan termasuk sabil yang dapat mengantarkan kita menuju shirath. Demikian seterusnya. Alhasil, seorang perempuan yang sedang haid masih dapat menempuh sabil-sabil yang lain sebagai bentuk ibadah pengganti shalat, puasa, dan membaca Al-Quran, dalam rangka menuju al-shirath al-mustaqim.

Makna Ibadah

Ketika menafsirkan Surah Al-Fatihah, Muhammad Abduh berkata, "Ibadah adalah suatu bentuk ketundukan dan ketaatan yang mencapai puncaknya sebagai dampak dari rasa pengagungan yang bersemai dalam lubuk hati seseorang terhadap siapa yang kepadanya ia tunduk. Rasa itu lahir akibat adanya keyakinan dalam diri orang yang beribadah bahwa objek tujuan ibadah itu memiliki kekuasaan yang tidak dapat terjangkau hakikatnya. Maksimal yang dapat di ketahui adalah bahwa yang di sembah dalam ibadahnya itu adalah Dia yang menguasai jiwa raganya, namun Dia berada di luar jangkauannya."

Syaikhul Islam Ibn Taimiyah juga berupaya menjelaskan cakupan dan bentuk-bentuk ibadah. Menurutnya, "Ibadah adalah sebutan yang mencakup segala sesuatu yang disukai dan diridhai oleh Allah Swt. dalam bentuk ucapan dan perbuatan batin dan lahir, seperti shalat, puasa, haji, kebenaran dalam berucap, penunaian amanah, berbakti kepada ibu bapak, silaturahmi, dan lain-lain."

Ibadah Mahdhah

Sebelumnya telah dikemukakan bahwa ibadah dapat men cakup segala macam kegiatan manusia yang memenuhi segala macam kriteria. Ini adalah pengertian ibadah secara umum. Di samping pengertian umum itu, ada juga pengertian khusus dan sempit, yaitu apa yang dinamai sebagai ibadah mahdhah.

Menurut Muhammad Al-Ghazali, ibadah mahdhah adalah segala bentuk aktivitas yang cara, waktu, atau kadarnya telah ditetapkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Kita tidak mengetahui tentang ibadah itu, kecuali melalui penjelasan Allah dalam Al-Quran atau penjelasan Rasulullah Saw. dalam Sunnah beliau. Manusia tidak dapat mengembangkannya. Karena itu, dikenal kaidah yang menyatakan, "Dalam persoalan ibadah (mahdhah), segalanya tidak boleh, kecuali yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya."

Istilah ibadah mahdhah tidak dikenal pada awal kehadiran Islam. Istilah ini baru diperkenalkan para ulama fiqih (hukum Islam) ketika mereka--untuk tujuan sistematisasi uraian-uraian hukum atau pembagian teknis materi pembahasan--terpaksa memilah-milah uraian. Pemilahan itu mereka lakukan berdasarkan aktivitas manusia. Misalnya, untuk masalah jual beli, gadai, dan sebagainya, mereka menamakannya "mu`amalah" (interaksi dalam bidang kemasyarakatan). Sedangkan untuk masalah shalat, puasa, zakat, haji, dan lain-lain yang berkaitan dengannya, mereka menamakannya "ibadah" (tanpa kata mahdhah).

Menyadari bahwa penyempitan cakupan pengertian ibadah seperti ini dapat menimbulkan kerancuan tentang makna ibadah, yang sesungguhnya dapat mencakup segala aktivitas manusia, maka ditambahkanlah kata mahdhah untuk ibadah dalam pengertian yang sempit itu. Ini sekaligus untuk membedakannya dengan ibadah yang cara, kadar, atau waktunya tidak ditentukan tersebut. dengan demikian, tidak lagi ada dugaan bahwa muamalah--bahkan segala macam aktivitas manusia--tidak termasuk dalam cakupan makna kata ibadah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, jelaslah bahwa tidak ada alasan lagi bagi seorang perempuan yang sedang haid untuk tidak beribadah. Sebab, jika ia dilarang melakukan ibadah mahdhah (ritual), seperti shalat dan puasa,

masih terbuka kesempatan bagi dirinya untuk melakukan ibadah muamalah. Bukankah kehadiran seorang manusia di muka bumi ini untuk beribadah, baik ibadah dalam arti sempit maupun luas? Selain itu, Ibn Qayyim AlJau ziyyah menambahkan satu lagi bentuk ibadah tersebut, yakni "ibadah hati".

Ibadah Hati

Seorang perempuan yang sedang haid, jika ia terhalang mengerjakan ibadah mahdhah berupa shalat dan puasa, masih terbuka kesempatan baginya untuk mengerjakan ibadah hati. Ada dua alasan mengapa ibadah hati dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang sedang haid. Karena seperti yang dikatakan oleh Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, "Sesungguhnya, ibadah hati lebih agung dan lebih berat dari pada ibadah jawarih (anggota badan)."

Pertama, ibadah hati merupakan penentu sah atau tidaknya suatu amalan. Sesungguhnya, amal lahiriah yang dilakukan oleh lisan dan anggota tubuh lainnya tidak akan diterima oleh Allah Swt. selama tidak disertai dengan ibadah hati (niat) yang merupakan dasar bagi diterimanya suatu amal lahiriah. Sabda Rasulullah Saw., "Sesungguhnya seluruh amal harus disertai dengan niat" (HR Al-Bukhari dan Muslim dari Umar ibn Al-Khaththab r.a.).

Karena itu, suatu amal, pekerjaan, atau aktivitas (apapun bentuknya) sangat bergantung dan terkait dengan niatnya. Suatu amal tanpa disertai dengan niat yang benar seperti halnya badan tanpa ruh atau pohon tanpa buah, tidak berfungsi dan tidak menguntungkan sedikit pun. Hatilah yang dinilai oleh Allah Swt., karena bila bersih niatnya, Allah Swt. akan menerima amalannya. Tetapi, apa bila kotor hatinya (niatnya tidak benar atau berbau syirik atau tidak ikhlas), dengan sendirinya amal tersebut akan di tolak. Rasulullah Saw. bersabda, "Sesungguhnya, Allah tidak melihat kepada bentuk tubuh dan rupamu, tetapi Dia melihat kepada hatimu," (sambil mengarahkan telunjuknya kedadanya) (HR Muslim dari Abu Hurairah r.a.).

Kedua, hati merupakan cerminan hakikat pemiliknya. Dalam riwayat Al-Bukhari dan Muslim dari Nu`man ibn Basyir disebutkan bahwa Nabi Saw. bersabda, "Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal darah: apabila ia baik, baiklah seluruh tubuhnya, dan apabila ia rusak, rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah bahwa segumpal darah itu ialah hati."

Jika hati rusak, seseorang tidak akan menemukan manfaat dalam urusan

dunia yang diperbaikinya dan tidak akan memperoleh manfaat atau pahala di akhirat. Allah Swt. ber firman, (Yaitu) pada suatu hari ketika harta dan anak laki-laki tidak berguna (QS Al-Syu`ara' [26]: 88).

Rasulullah Saw. berdoa, "Aku me mohon kepada-Mu hati yang bersih" (HR Al-Tirmidzi dan Ahmad).

Agar hati tetap bersih dan jernih, ia harus dihiasi dengan beberapa perkara dan dikosongkan dari beberapa perkara. Di antara perkara yang harus menjadi hiasan hati adalah senantiasa merasakan makna iman yang paling besar, serta menghadirkan hakikat iman di dalam hati. Muhammad ibn Sirin mengingatkan kita akan makna-makna yang menjadikan hati senantiasa hidup dan pantas disebut bersih. Ia mengatakan bahwa hati yang bersih adalah yang mengetahui Allah itu ada, hari kiamat pasti tiba, dan Allah akan membangkitkan orang-orang yang ada di dalam kubur.

Menurut Ibn Rajab Al-Hanbali, hati yang bersih adalah yang terbebas dari penyakit dan seluruh sifat yang dibenci. Sedangkan menurut Ibn Taimiyah, hati yang bersih adalah hati yang bersih dari semua selain Allah, atau dari sesuatu selain ibadah kepada Allah, atau dari sesuatu selain kehendak Allah, atau dari sesuatu selain cinta Allah.

Hati yang bersih dan jernih adalah hati yang disinari Cahaya Ilahi. Al-Quran melukiskan Cahaya Ilahi seperti sebuah lubang yang tidak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang banyak berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur dan tidak pula di sebelah barat, yang minyaknya hampir-hampir menerangi, walau tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis lapis). Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang Dia kehendaki dan Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (QS Al-Nur [24]: 35).

Seorang perempuan haid yang hendak meneladani ibadah hati ini hendaknya tidak segan meningkatkan dirinya sehingga hatinya senantiasa meraih Cahaya Ilahi sebanyak mungkin. Ia dituntut untuk menghindar dari segala macam kegelapan berupa kezaliman, kedengkian, keangkuhan, dan sifat-sifat tercela lainnya, karena Cahaya Ilahi tidak disentuh sedikit pun oleh kegelapan. Yang meneladaninya juga dituntut

untuk memantulkan Cahaya Ilahi yang telah di raihnya kepada siapa pun, tanpa membedakan satu dengan lainnya. Yang meneladani iba dah hati ini hendaknya berusaha untuk menjadi cahaya bagi zamannya. Jika tidak mampu, jadilah cahaya bagi negerinya; kalaupun ini tidak bisa, jadilah cahaya bagi masyarakat kecil dan keluarganya. Dan jangan sampai ia tidak memiliki Cahaya Ilahi untuk dirinya agar ia dapat berjalan, karena, Apakah orang yang sudah mati kemudian Kami hidupkan dan Kami berikan kepadanya cahaya yang terang, yang dengan cahaya itu ia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia, serupa dengan orang yang keadaannya berada dalam gelap gulita yang sekalikali tidak dapat keluar darinya? (QS AlAn`am [6]: 122).

Kalau Cahaya Ilahi ini tidak juga diraih, hendaknya ia banyak beristighfar, mohon bantuan-Nya agar Dia memberikan sedikit cahaya meskipun tidak seterang cahaya matahari. Perlu diketahui bahwa hati tidak akan mencapai kesempurnaan dalam kebaikan dan kebersihannya, sehingga dapat meraih Cahaya Ilahi, tanpa diawali dengan zikir. Zikir secara harfiah berarti ingat. Di dalam Al-Quran, makna zikir selalu berkaitan dengan Allah (zikrullah). Ini mengandung makna bahwa Allah-lah yang menjadi tujuan utama (pusat) dari ingatan kita. Kita menyadari dalam hati bahwa Allah Maha tunggal, Maha Mengetahui, Maha Melihat, Maha kuasa, Maha Pemurah, dan Maha Penyayang, sehingga kita senantiasa merasa diawasi dan di tatap oleh-Nya. Inilah yang disebut zikir qalbiyyah. Tingkat zikir ini akan bisa kita raih jika kita senantiasa melakukan zikir lisan. Zikir lisan dilakukan dengan selalu membiasakan menyebut asma-Nya atau kalimat-kalimat-Nya, seperti tahlil, tasbih, tahmid, takbir, istighfar, dan shalawat yang mengundang cinta dan ridha-Nya. Kemudian dimanifestasikan dan diteladani dalam perilaku dan tindakan keseharian yang sesuai dengan ketentuan-Nya. Dan itu merupakan ciri utama orang beriman yang selalu ber zikir kepada Allah.

Memang, tidak diragukan lagi bahwa hati dapat berkarat sebagaimana tembaga, perak, dan logam lainnya. Untuk menghindarinya yaitu dengan berzikir, karena zikir dapat membersihkan karat tersebut hingga seperti cermin yang bersih dan putih. Jika dibiarkan begitu saja, hati akan terus berkarat. Namun, jika hati diajak berzikir, ia akan selamat darinya.

Zikir juga dapat berfungsi sebagai makanan bagi hati dan ruh. Jika ia hilang dari seorang hamba, ibarat tubuh kosong dari makanannya. Ibn

Qayyim Al-Jauziyyah pernah menemui Syaikhul Islam Ibn Taimiyah seusai shalat Subuh. Ibn Taimiyah duduk berzikir hingga habis setengah hari. Lalu ia menoleh kepada Ibn Qayyim dan berkata, "Inilah sarapan pagiku. Kalau aku tidak sarapan, kekuatanku akan hilang." Suatu saat, Ibn Taimiyah berkata pula, "Aku tidak pernah meninggalkan zikir, kecuali hanya untuk mengistirahatkan jiwa, agar aku dapat mempersiapkan bentuk zikir yang lain."

Zikir dapat pula melembutkan hati seseorang saat hati tersebut menjadi keras. Oleh sebab itu, dianjurkan kepada setiap hamba Allah agar mengobati hatinya yang keras dengan berzikir kepada Allah. Hammad ibn Yazid meriwayatkan dari Al-Ma`la ibn Ziyad, bahwa ia berkata, "Ada seseorang yang mengeluh kepada Hasan Al-Bashri, `Wahai Abu Sa`ad, aku mengeluh kepadamu mengenai hatiku yang kasar dan keras.' Kemudian Hasan Al-Bashri berkata, `Lelehkanlah ia dengan zikir.'"

Al-Quran menganjurkan untuk berzikir dalam keadaan bagaimanapun: berdiri, duduk, atau berbaring. Al-Quran juga mengingatkan bahwa dengan berzikir mengingat Allah, jiwa akan tenang. Firman Allah Swt., (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram (QS Al-Ra`d [13]: 28). Orang yang mengingat Allah akan selalu merasa ramai walau sendirian, kaya walau hampa tangan, dan berani walau tanpa kawan. Sedangkan dengan mengabaikan zikir, manusia akan hidup gelisah dan berpikiran sempit. Kelak ia akan dibangkitkan dalam keadaan buta. Selain itu, karena semasa hidupnya di dunia ia melupakan Tuhan, maka ketika itu Allah Yang Mahakuasa pun "melupakannya". Dalam Surah Thaha (20): 124126, Allah Swt. berfirman, Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit dan Kami menghimpunnya pada hari kiamat dalam keadaan buta. Berkatalah ia, "Tuhanku, mengapa Engkau menghimpunku dalam keadaan buta, padahal aku dahulu adalah seorang yang melihat?" Dia berfirman, "Demikianlah, telah datang kepadamu ayat-ayat Kami, maka kamu melupakannya, dan begitu pula pada hari ini kamu dilupakan."

Jika zikir dilakukan dengan langgeng, Sang Maha kuasa akan menurunkan sakinah (ketenangan batin) ke dalam hati hamba-hamba-Nya. Inilah buah yang didapat dari zikir tersebut, yakni lembutnya hati sebagai akibat diturunkannya sakinah, yang merupakan manifestasi dari

Cahaya Ilahi. Allah Swt. berfirman, Dia (Allah) yang menurunkan sakinah ke dalam hati orang-orang yang beriman agar bertambah keimanan mereka di samping keimanan yang sebelumnya telah ada (QS AlFath [48]: 4).

Sakinah bukan sekadar terlihat pada ketenangan lahir yang tecermin pada kecerahan air muka, melainkan juga disertai dengan kelapangdadaan dan budi bahasa yang halus. Semua ini lahir dari ketenangan batin karena menyatunya pemahaman dan kesucian hati, serta bergabungnya kejelasan pandangan dan tekad yang kuat. Ketika itu, seseorang pada tahap ini telah menguasai dan memimpin sisi terdalamnya sehingga tercipta keserasian dan keharmonisan antarsemua unsur yang berbeda, bahkan yang bertentangan di dalam jiwanya.

Ketenangan dan ketenteraman itulah antara lain yang menjadikan seseorang bersedia mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadinya walaupun ia sendiri berada dalam kesulitan. Firman Allah Swt., Mereka mengutamakan (orang lain) atas diri mereka sendiri, walaupun mereka dalam kesusahan (QS Al-Hasyr [59]: 9). Ketika itu, rasa aman dan ketenangan mengalir kepada orang lain. Oleh karena itu, Rasulullah Saw. mengingatkan, "Demi Allah, tidak beriman! Demi Allah, tidak beriman!" Para sahabat bertanya, "Siapa, wahai Rasulullah?" Nabi menjawab, "Yang tidak memberi tetangganya rasa aman dari gangguannya" (HR Al-Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah r.a.).

Sakinah sangat diperlukan oleh perempuan yang sedang haid karena ia biasanya merasakan sensitivitas yang luar biasa, dan dapat berujung pada sikap yang emosional. Nah, di sini ia harus menjaga agar senantiasa bersikap lemah lembut terhadap siapa pun, dan mustahil sifat itu dapat dimiliki tanpa hadirnya sakinah di dalam hati, dan mustahil pula sakinah hadir di dalam hati tanpa diawali dengan zikir.

Dalam Al-Quran, hanya satu kali ditemukan kata kerja bersikap lemah lembut, yaitu firman-Nya yang mengabadikan ucapan salah seorang dari sekelompok pemuda yang ditidurkan Allah selama 309 tahun di Gua Al-Kahf. Allah Swt. berfirman, Tuhan kamu lebih mengetahui berapa lamanya kamu berada (di sini). Maka suruhlah salah seorang di antara kamu pergi ke kota dengan membawa uang perakmu ini dan hendaklah dia lihat manakah makanan yang lebih baik, maka hendaklah dia membawa makanan ini untukmu, dan hendaklah dia berlaku **lemah**

lembut dan janganlah sekali kali menceritakan halmu kepada seseorang pun (QS Al-Kahfi [18]: 19).

Oleh karena itu, seorang perempuan yang sedang haid hendaknya senantiasa menghiasi diri dengan akhlak mulia, serta selalu menjalin hubungan yang harmonis dengan semua pihak, juga bersikap lemah lembut terhadap makhluk-makhluk Allah. Jika mampu, ia hendaknya memberi sebelum tangan yang butuh terulur atau sebelum kata "mohon" terucapkan.

Di sisi lain, kita dapat berkata bahwa salah satu indikator tercurahnya sifat lemah lembut ini kepada hamba-hamba-Nya yaitu terciptanya hubungan harmonis, baik dalam keluarga kecil maupun keluarga besar--sebagai mana yang dialami oleh Nabi Yusuf a.s. Hal ini tentunya harus di perjuangkan, karena itu Nabi Saw. berpesan, "Hendaklah segala sesuatu kalian hiasi dengan kelemah-lembutan, karena tidak ada sesuatupun yang luput dari kelemah-lembutan kecuali menjadi buruk."

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa kesempurnaan ibadah hati tidak dapat tercapai tanpa dibarengi dengan zikir. Boleh jadi, uraian tersebut mengundang pertanyaan, "Bolehkah seorang perempuan yang sedang haid berzikir?" Tentang permasalahan ini, Syaikh Muhammad ibn Shalih Al-Utsaimin mengatakan, "Membaca zikir, takbir, tasbih, tahmid, dan basmalah ketika hendak makan atau pekerjaan lainnya; membaca kitab hadis, fiqih, doa, dan aminnya; serta mendengarkan Al-Quran, tidak diharamkan bagi perempuan yang haid."

Ketika mengomentari hadis Ummu Athiyyah r.a. yang berkata, "Kami diperintahkan keluar pada Idul Fitri dan Idul Adha, juga perempuan pingitan dan gadis. Perempuan perempuan haid keluar rumah dan menempati posisi di belakang jamaah yang mengerjakan shalat, dan bertakbir bersama-sama mereka" (HR Al-Bukhari dan Muslim). Imam Al-Nawawi berkata, "Ucapan Ummu Athiyyah, perempuan-perempuan haid itu bertakbir bersama jamaah, menunjukkan dibolehkannya zikir kepada Allah Swt. bagi perempuan yang sedang haid dan junub. Yang diharamkan baginya adalah salah satu pendapat dari Imam Al-Nawawi.

Pendapat kedua ulama tersebut membuktikan bahwa perempuan yang sedang haid dibolehkan untuk berzikir kepada Allah. Selama ini berkembang persepsi bahwa perempuan yang sedang haid, jangankan

berzikir, sekadar mengucapkan basmalah pun dilarang. Oleh karena itu, jika ibadah shalat, puasa, dan membaca Al-Quran tidak dapat dilakukan, seorang perempuan yang tengah haid masih dapat beristighfar pada waktu sahur, berzikir pada waktu pagi dan sore, dan mengucapkan shalawat ke pada Nabi Muhammad Saw.

Selain itu, termasuk bagian dari ibadah hati ini yaitu tadabbur Al-Quran. Tadabbur Al-Quran bagi perempuan yang sedang haid dapat dilakukan dengan membaca terjemahan atau tafsir Al-Quran, karena menurut Syaikh Muhammad ibn Shalih AlUtsaimin, pada prinsipnya, terjemahan atau tafsir Al-Quran bukanlah mushaf Al-Quran yang tidak boleh disentuh.

Menurut Dr. Yusuf Qardhawi, makna tadabbur adalah memperakibat segala sesuatu. Artinya, apa yang terjadi kemudian dan apa akibatnya. Ia lebih dekat kepada tafakur. Akan tetapi, tafakur adalah mengarahkan hati atau akal untuk memperhatikan dalil. Sedangkan tadabbur adalah mengarahkan hati atau akal untuk memperhatikan akibat sesuatu dan apa yang terjadi setelahnya.

Allah Swt. telah menjelaskan kepada kita bahwa Dia tidak menurunkan Al-Quran kecuali untuk ditadaburi ayat-ayatnya dan dipahami makna-maknanya. Allah Swt. berfirman kepada Rasulullah Saw., Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran (QS Shad [38]: 29).

Allah Swt. berfirman dalam konteks mendorong dan memberikan motivasi, Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Quran? Kalau kiranya Al-Quran itu bukan dari sisi Allah, tentulah mereka menemukan pertentangan yang banyak di dalamnya (QS Al-Nisa' [4]: 82).

Penghayatan ayat (tadabbur) merupakan salah satu prinsip dalam ilmu mukasyafah. Ketika membaca firman Allah Swt., Maka terangkanlah kepadaku tentang yang kalian tanam (QS Al-Waqi`ah [56]: 63); Maka terangkanlah kepadaku tentang nutfah yang kalian pancarkan (QS Al-Waqi`ah [56]: 58); Maka terangkanlah kepadaku tentang air yang kalian minum (QS Al-Waqi`ah [56]: 68); Maka terangkanlah kepadaku tentang api yang kalian nyalakan (dari gosokangosokan kayu) (QS Al-Waqi`ah [56]: 71), sebaiknya kita tidak membaca ayat-ayat itu dengan hanya

mengarahkan pandangan kita pada tanaman, sperma, air, dan api. Namun, kita juga hendaknya "mengamati", misalnya, sperma, yaitu cairan yang menyimpan jutaan benih manusia. Lalu kita merenungkan bagaimana cairan itu ber ubah menjadi daging, tulang, saraf, dan otot, serta bagaimana bagianbagiannya membentuk berbagai organ, seperti kepala, tangan, kaki, hati, dan jantung. Kemudian, kita juga mengamati bagaimana sifat-sifat mulia, seperti mendengar, melihat, dan berpikir, muncul darinya, dan bagaimana sifat-sifat tercela juga muncul darinya, seperti marah, syahwat, kesombongan, kebodohan, kebohongan, dan pertengkaran.

Ketika membaca firman Allah Swt., Dan apakah manusia tidak memperhatikan bahwa Kami menciptakannya dari setitik air (mani), tiba-tiba ia menjadi penentang yang nyata! (QS Ya-Sin [36]: 77), hendaknya kita juga memperhatikan keajaiban ini agar dapat memahami keajaiban yang lebih besar, yakni sifat yang menjadi sumber keajaiban tersebut. Jika terus-menerus memperhatikan penciptaan, kita akan melihat Sang Pencipta.

Demikian pula jika kita membaca kisah para nabi, bagaimana mereka didustakan, dipukul, dan sebagian di bunuh. Atau, keadaan kaum yang mendustakan para rasul, seperti kaum `Ad dan Tsamud, serta apa yang terjadi kepada mereka. Kita juga merenungkan perintah dan larangan, janji dan ancaman. Kita harus merasakan bahwa pernyataan-pernyataan di dalam Al-Quran ditujukan kepada kita. Demikian penjelasan Syaikh Abdul Halim Mahmud.

Haid memeras fisik dan tenaga perempuan. Kondisi ini menyebabkan perempuan dalam keletihan yang luar biasa. Perempuan berbeda-beda kondisinya ketika sedang haid. Ada yang menjadi pemalas, mudah marah, hingga sulit berkonsentrasi. Semua ini menunjukkan bahwa secara psikologis, seorang perempuan mengalami perubahan kejiwaan ketika sedang haid. Mendengarkan tilawah Al-Quran juga dapat menjadi alternatif ibadah hati yang dapat memberikan pengaruh positif dan menyejukkan hati. Terlebih, para ulama bersepakat bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran tidak terlarang bagi perempuan yang tengah haid. Hal ini berdasarkan hadis Aisyah r.a., "Nabi Saw. biasa bersandar di pangkuanku, padahal aku sedang haid, kemudian beliau membaca Al-Quran" (HR AlBu khari dan Mus lim).

Memang, tidak dapat disangkal bahwa ayat-ayat Al-Quran mempunyai pengaruh psikologis terhadap orang yang beriman. Hal ini secara tegas telah dinyatakan oleh Al-Quran ketika berbicara tentang sifat-sifat orang mukmin, Sesungguhnya orang-orang mukmin (yang sempurna) adalah mereka yang apabila disebut nama Allah, gemetar hati mereka dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, bertambah iman mereka, dan kepada Tuhan mereka, mereka bertawakal (QS Al-Anfal [8]: 2).

Ada ayat yang lebih tegas lagi, Allah telah menurunkanperkataan yang paling baik, (yaitu) Al-Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang. Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka pada waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk untuknya (QS Al-Zumar [39]: 23).

Jika membaca Al-Quran merupakan ibadah, mendengar kannya pun merupakan ibadah. Dalam hadis sahih di riwayatkan bahwa Rasulullah Saw. mendengarkan bacaan Al-Quran dari sahabatnya. Pada suatu malam, beliau disertai oleh Abu Bakar dan Umar mendengarkan Abdullah ibn Mas`ud yang sedang membaca Al-Quran. Mereka berdiam cukup lama. Kemudian, Rasulullah Saw. bersabda, "Siapa yang ingin membaca Al-Quran seperti bacaan yang diturunkan kepadaku, maka bacalah menurut bacaan Ibn Ummi Abd (Ibn Mas`ud)."

Bahkan, Rasulullah Saw. meminta Ibn Mas`ud untuk membacakan beberapa bagian Al-Quran kepada beliau. Ibn Mas`ud berkata, "Bagaimana aku membacakannya kepada Tuan, sedangkan Al-Quran itu diturunkan kepada Tuan?" Beliau menjawab, "Aku ingin mendengarkannya dari orang lain."

Kemudian, Ibn Mas`ud pun membaca Surah Al-Nisa' hingga ayat, Maka bagaimanakah (halnya orang kafir nanti), apabila Kami mendatangkan seorang saksi (rasul) dari tiap-tiap umat dan Kami mendatangkan kamu (Muhammad) sebagai saksi atas mereka itu (sebagai umatmu) (QS Al-Nisa' [4]: 41).

Beliau bersabda kepada Ibn Mas`ud, "Cukuplah." Ibn Mas`ud melihat

kedua mata beliau meneteskan air mata.

Aisyah r.a. berkata, "Aku pernah terlambat menemui Nabi Saw. pada suatu malam setelah shalat Isya di masjid. Kemudian aku mendatangi beliau, dan beliau bertanya, `Dari mana engkau?' Aku menjawab, `Aku mendengarkan bacaan seorang sahabat yang belum pernah kudengar bacaan serta suara seperti itu sebelumnya.' Lalu beliau berdiri dan aku pun ikut berdiri hingga beliau mendengar kan bacaan itu. Beliau berpaling kepadaku seraya bersabda, `Dia adalah Salim pembantu Abu Hudzaifah. Segala puji bagi Allah yang telah menciptakan di kalangan umatku orang seperti dia'" (HR Ibn Majah).

Namun, perlu diingat bahwa mendengarkan tilawah Al-Quran pun memerlukan etika dan tata krama. Yang pertama, mendengarkan dengan serius saat dibacakan Al-Quran. Allah Swt. berfirman, Dan apabila dibacakan Al-Quran, dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat (QS Al-A`raf [7]: 204).

Makna berdiam diri adalah diam dan tenang saat mendengarkan. Ada juga yang menafsirkan sebagai "mendengar dengan baik". Berdiam diri akan membantu akal untuk bertadabur dan hati untuk meresapi. Keduanya membantu keinginan jiwa untuk menghadap Allah Swt. Inilah yang dilakukan oleh jin saat mereka mendengar bacaan Al-Quran dari Rasulullah Saw. Allah Swt. berfirman, Dan (ingatlah) ketika Kami hadapkan serombongan jin kepadamu yang mendengarkan Al-Quran, maka tatkala mereka menghadiri pembacaannya, lalu mereka berkata, "Diamlah kamu (untuk mendengarkannya)." Ketika pembacaan telah selesai, mereka kembali kepada kaumnya (untuk) memberi peringatan. Mereka berkata, "Hai kaum kami, sesungguhnya kami telah mendengarkan kitab (Al-Quran) yang telah diturunkan sesudah Musa yang membenarkan kitab-kitab yang sebelumnya lagi memimpin kepada kebenaran dan kepada jalan yang lurus. Hai kaum kami, terimalah (seruan) orang yang menyeru kepada Allah dan berimanlah kepada-Nya, niscaya Allah akan mengampuni dosa-dosa kamu dan melepaskan kamu dari azab yang pedih" (QS AlAh qaf [46]: 2931).

Pada saat sekarang, kesempatan untuk mendengarkan tilawah Al-Quran menjadi terbuka luas dari para pembaca Al-Quran (qari') yang bagus dan khusyuk yang bacaannya menyentuh kalbu, baik pembaca dari Timur Tengah maupun dalam negeri. Bahkan, menurut penulis, bacaan qari'

dalam negeri jauh lebih khusyuk dan menyentuh dari pada qari' Timur Tengah. Bacaan mereka telah tersebar dalam bentuk kaset atau keping cakram (compact disc/MP3) yang dijual dengan harga murah dan mudah didapat. Ada juga radio yang secara khusus menyiarkan bacaan Al-Quran. Bukankah mendengarkan bacaan Al-Quran lebih bermanfaat daripada mendengarkan musik-musik yang tidak bermanfaat?

Ada yang bertanya tentang kaset-kaset rekaman Al-Quran itu, apakah ia mempunyai nilai seperti mushaf? Menurut Dr. Yusuf Qardhawi, menganalogikannya dengan mushaf tidak dapat diterima karena ada perbedaan antara keduanya. Kaset tidak dapat dilihat atau didengar apa yang ada di dalamnya sebelum diputar pada tape recorder. Berbeda dengan mushaf yang sudah dapat langsung di ketahui bahwa ia adalah Al-Quran. Namun, kaset-kaset itu tetap harus di hormati jika diketahui di dalamnya terdapat rekaman Al-Quran.

Beberapa Amalan Penyempurna

Ibadah Hati Ibadah hati tidak akan sempurna tanpa dibarengi oleh beberapa amalan lainnya. Amalan tersebut pada hakikatnya bertujuan membersihkan kekeruhan jiwa serta perasaan yang tidak menentu saat haid. Beberapa amalan tersebut adalah:

1. Ikhlas dan Ridha

Sudah selayaknya bagi seorang perempuan yang sedang haid untuk bersikap ikhlas dan ridha terhadap ketentuan Allah kepada dirinya. Nabi Saw. pada saat Haji Wada` masuk ke tempat Ummul Mukminin Aisyah r.a. yang sedang menangis, sementara beliau sedang mengerjakan umrah. Lalu Rasulullah Saw. bertanya, "Ada apa denganmu? Apakah engkau sedang berhalangan?" Aisyah menjawab, "Ya." Nabi Saw. bersabda, "Ini adalah sesuatu yang telah menjadi ketetapan Allah atas keturunan perempuan dari Bani Adam" (HR Al-Bukhari).

Itu pula sebabnya, ada sebagian ulama yang mengharamkan penggunaan pil pencegah haid. Karena dengan menggunakan pil tersebut, berarti seorang perempuan tidak ridha dan tidak ikhlas dengan ketentuan Allah Swt. Sebagaimana kita ketahui bahwa darah haid adalah darah alami, dan sesuatu yang alami, bila dicegah pada waktunya, pasti akan membahayakan tubuh. Demikian pula, termasuk sisi negatif pil ini yaitu mengacaukan siklus yang biasa di alami perempuan. Pada saat seperti itu akan muncul kegundahan dan keraguan dalam melaksanakan shalat.

Keikhlasan dalam menerima ketentuan dari Allah ini sudah semestinya mengikis sifat angkuh dalam diri seorang perempuan. Pantaskah sifat angkuh disandang di hadapan berbagai karunia dan nikmat dari Allah.

2. Berbaik Sangka (Husnuzhzhann) kepada Allah

Seorang perempuan yang tengah haid hendaknya berbaik sangka (husnuzhzhann) kepada Allah bahwa apa yang ditakdirkan kepadanya saat haid merupakan takdir Allah. Berbaik sangka kepada Allah merupakan sikap yang sangat penting, karena dari sikap inilah kita akan menjalani kehidupan sebagaimana yang ditentukan Allah Swt.

Memang, harus kita sadari bahwa ketika Allah Swt. memerintahkan atau menakdirkan sesuatu, hal itu berarti Allah ingin mewujudkan kemaslahatan atau kebaikan. Dan ketika Allah melarang, hal itu berarti Dia ingin mencegah terjadinya kerusakan-kerusakan yang akan menimpa manusia. Dalam satu hadis, Rasulullah Saw. bersabda, "Janganlah salah seorang dari kalian mati, kecuali dalam keadaan berbaik sangka kepada Allah" (HR Abu Daud dan Muslim). Tatkala seseorang sudah berbaik sangka kepada Allah Swt., ia optimistis bahwa ada hari esok yang lebih baik. Sehingga, ia akan mampu menjalani kehidupan sebagaimana yang ditentukan Allah Swt.

3. Takut (Khauf) kepada Allah

Takut kepada Allah bukanlah seperti kita takut kepada binatang buas yang menyebabkan kita harus menjauhinya. Takut kepada Allah Swt. adalah takut akan murka, siksa, dan azab-Nya sehingga hal-hal yang bisa mendatangkan murka, siksa, dan azab Allah Swt. harus kita jauhi. Sedangkan Allah Swt. sen diri harus kita dekati. Inilah yang disebut dengan taqarrub ila Allah (mendekatkan diri kepada Allah). Ada banyak ayat Al-Quran yang membicarakan rasa takut tersebut, di antaranya adalah firman Allah Swt., orang-orang yang menyampaikan risalah-risalah Allah, mereka takut kepada-Nya dan mereka tidak merasa takut kepada seorang pun selain kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai Pembuat perhitungan (QS Al-Ahzab [33]: 39).

Adanya rasa takut kepada Allah Swt. membuat kita tidak melanggar segala ketentuan-Nya. Yang Dia perintahkan, kita kerjakan, dan yang Dia larang, kita tinggalkan. Jika melakukan kesalahan, orang yang takut kepada Allah akan mengakui sendiri kesalahannya tersebut. Lalu, ia akan meminta hukuman di dunia ini sebab ia merasa lebih baik dihukum di dunia dari pada di akhirat nanti yang hukumannya lebih pedih.

Takut kepada Allah akan membuat seseorang memperbanyak amal saleh dalam kehidupan dunia ini. Allah Swt. berfirman, Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim, dan orang orang yang ditawan. Sesungguhnya kami memberikan makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih. Sesungguhnya kami takut akan (azab) Tuhan kami pada suatu hari yang (pada hari itu) orang-orang bermuka masam penuh

kesulitan (QS AlIn san [76]: 810).

Dalam meneladani amalan penyempurna ibadah hati ini, seorang perempuan yang sedang haid hendaknya memiliki rasa takut. Takut jika pada masa haid tersebut ia tidak memiliki catatan amal saleh sedikit pun. Ketika turun ayat, Dan orang-orang yang memberikan apa yang telah mereka berikan dengan hati yang takut, (karena mereka tahu bahwa) sesungguhnya mereka akan kembali kepada Tuhan mereka (QS AlMu'minun [23]: 60), Aisyah r.a. bertanya kepada Rasulullah Saw. mengenai hal tersebut, "Apakah orang-orang itu (yang berada dalam ketakutan karena mereka akan kembali kepada Tuhannya) adalah orang-orang yang melakukan dosa-dosa besar, seperti zina, mencuri, dan meminum alkohol?" Rasulullah Saw. menjawab, "Bukan, wahai Aisyah! orang-orang yang disebut dalam ayat itu adalah mereka yang takut bahwa amal ibadah mereka tidak akan diterima oleh Allah, meskipun mereka melaksanakan shalat wajib, puasa, dan sedekah."

Demikianlah keadaan mukmin sejati. Jika sudah beramal pun ia masih takut kalau amalnya tidak di terima, bagaimana dengan mereka yang tidak beramal saleh sama sekali? Dari sini, seorang perempuan hendaknya juga senantiasa berbuat ketaatan meski pun sedang dalam masa haid. Rasa takut itu semestinya mengantarkan dirinya untuk berintrospeksi, bertanya kepada dirinya sendiri, amal apa yang telah ia lakukan pada "hari-hari libur" tersebut.

4. Muraqabah

Muraqabah berarti melihat, mengawasi, mengontrol, dan menyadari kontrol pihak lain. Para sufi mengartikan muraqabah sebagai mengarahkan hati semata-mata kepada Allah tanpa terikat kepada hal-hal selain Dia, memelihara jiwa untuk senantiasa tawadhu, menolak segala hal dan perbuatan yang dilarang karena yakin bahwa ilmu Allah itu maha meliputi, dan menjalani hidup sesuai dengan perintah-Nya. Allah Swt. berfirman, Tidakkah mereka mengetahui bahwa Allah Mengetahui segala yang mereka sembunyikan dan segala yang mereka lakukan dengan terang-terangan? (QS Al-Baqarah [2]: 77).

Terkadang, seorang perempuan yang sedang haid merasakan kebebasan untuk tidak beribadah sehingga ia dapat berbuat apa saja selain beribadah. Hari-harinya hanya diisi dengan kegiatan yang kurang bermanfaat.

Padahal, jika menghayati salah satu bentuk ibadah hati ini, ia akan menyadari bahwa Allah senantiasa mengawasi dan memperhatikannya. Imam Al-Qurthubi berkata, "Allah mengawasi, menyaksikan, dan mengamati makhluk-Nya dari saat ke saat."

Perlu diketahui bahwa pengawasan Allah bukan bertujuan mencari kesalahan atau menjerumuskan orang yang diawasi, melainkan sebaliknya. Karena itu, para malaikat pengawas yang menjalankan tugasnya untuk mencatat amal-amal manusia atas perintah Allah, tidak akan mencatat niat buruk seseorang sebelum niat itu diwujudkan dalam bentuk perbuatan. Berbeda dengan niat baik seseorang. Niat baik dicatat sebagai kebaikan walau belum dilaksanakan. Nabi Saw. bersabda, "Sesungguhnya, Allah mencatat semua amal kebaikan dan keburukan. Maka, barang siapa telah berniat untuk berbuat suatu kebaikan, tetapi tidak melakukannya, maka Allah mencatatnya sebagai satu amal kebaikan. Jika ia berniat baik, lalu melakukannya, Allah mencatatnya berupa sepuluh kebaikan sampai tujuh ratus kali lipat, bahkan masih dilipatgandakan lagi. Dan barang siapa berniat amal keburukan, namun tidak melakukannya, maka Allah akan mencatatnya sebagai satu amal kebaikan yang utuh; dan bila ia berniat buruk dan melakukannya, Allah mencatatnya sebagai satu amal keburukan" (HR Al-Bukhari dan Muslim dari Ibn Abbas r.a.).

Bahkan, ketika menafsirkan Surah Qaf (50): 18, Imam Al-Qurthubi berkata, "Para malaikat pencatat amal, yakni Raqib dan `Atid, setelah kematian manusia yang mereka awasi, mereka masih berada di kuburan yang bersangkutan untuk bertasbih dan berdoa kepada Allah."

Seorang perempuan haid yang ingin menghayati salah satu bentuk amalan penyempurna ibadah hati ini, harus senantiasa menyadari bahwa Allah selalu mengawasinya. Hal ini merupakan bentuk dari sikap ihsan, yang menurut Nabi Saw. adalah, "Beribadah kepada Allah seakanakan engkau melihat-Nya, dan bila yang demikian tidak dapat engkau raih, yakinlah bahwa Allah melihatmu."

Salah satu nasihat berharga dari Imam Ja`far Al-Shadiq adalah, "Jika engkau bermaksiat kepada Allah dengan menganggap Allah tidak melihatmu, berarti engkau kafir. Dan apabila engkau berbuat maksiat ke pada Allah, sementara engkau menyadari bahwa Dia melihatmu, berarti engkau telah menjadikan Allah sebagai pengawas yang tiada artinya

bagimu."

Perempuan yang sedang haid juga jangan sampai lengah dalam mengawasi dirinya secara terus-menerus agar dapat menolak bisikan nafsu dan menutup semua pintu masuk rayuan setan atau ancamannya. Salah satu nasihat yang amat bermakna adalah, "Jika Anda duduk bersama orang banyak, awasilah hati Anda. Jangan sampai berkumpulnya mereka memperdayai Anda, sehingga Anda memperhatikan sisi lahir Anda saja, padahal Allah dan malaikat-Nya juga sedang memperhatikan sisi batin Anda."

5. Muhasabah

Muhasabah bermakna pemeriksaan diri sendiri secara terus-menerus. Hal ini juga berarti bahwa seorang perempuan yang sedang haid--termasuk orang-orang mukmin tentunya--selalu meninjau kembali apa pun yang ia katakan dan lakukan setiap hari atau bahkan setiap jam, entah itu yang baik atau buruk, yang benar atau salah. Ia juga bersyukur kepada Allah atas kebaikan yang ia lakukan dan berusaha menghapus dosa dan kesalahannya dengan beristighfar serta dengan sungguh-sungguh menyesali segala dosa dan bertobat. Muhasabah adalah hal yang sangat penting dan serius bagi orang beriman yang hendak mengabdikan hidupnya demi Allah.

Allah Swt. berfirman, Dan hendaklah setiap jiwa memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) (QS Al-Hasyr [59]: 18). Di dalam sebuah hadis disebutkan, "Orang yang berakal hendaknya memiliki empat waktu. Di antaranya adalah waktu untuk mengintrospeksi dirinya."

Diriwayatkan bahwa Umar r.a. pernah memukul kedua kakinya dengan cemeti. Ketika tiba waktu malam, ia bertanya kepada dirinya sendiri, "Apa yang telah engkau perbuat?"

Di akhirat nanti, Allah Swt. akan memerintahkan manusia untuk membaca sendiri kitab amalnya sebagai pembuat perhitungan bagi dirinya sendiri. Allah Swt. berfirman, Bacalah kitab (amal)-mu, cukuplah engkau sendiri sebagai penghisab terhadap dirimu (QS Al-Isra' [17]: 14).

Bila bentuk ibadah hati ini diteladani, seorang perempuan yang tengah

haid akan melakukan introspeksi dan perhitungan terhadap dirinya sebelum terlaksananya perhitungan Allah yang amat teliti. Ia sudah semesti nya meng ingat kembali apa yang telah ia lakukan saat "hari-hari libur" tersebut, apakah berlalu begitu saja tanpa ada catatan pahala amal? Ataukah dapat memenuhi catatan pahala amal tersebut?

Rasulullah Saw. bersabda, "Hisablah dirimu (di dunia) sebelum dirimu dihisab (di akhirat). Berhiaslah dengan amal untuk menghadapi hisab yang besar, karena hisab akan diringankan pada hari kiamat bagi orang yang menghisab dirinya di dunia." --HR Al-Tirmidzi

Selanjutnya, ketika diminta atau akan memberi kepada pihak lain, ia hendaknya melakukan perhitungan dengan teliti lagi bersegera. Mengeluarkan zakat, misalnya, harus ia lakukan dengan perhitungan teliti dan dilakukan tepat waktu, cepat tanpa menunda-nunda.

6. Mujahadah

Seorang perempuan yang tengah haid biasanya--karena minimnya pengetahuan yang dimiliki serta menurunnya keimanan--enggan melakukan ibadah. Rasa malas itu pada dasarnya dapat dihindari dengan mujahadah.

Mujahadah ialah usaha sungguh-sungguh dalam melatih jiwa agar senantiasa tunduk dan patuh kepada Allah, dan menjauhi segala larangan-Nya melalui zikir demi memerangi hawa nafsu.

Allah Swt. berfirman, Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (QS Yusuf [12]: 53).

Nabi Saw. bersabda dalam hadis yang diriwayatkan Imam Muslim, "Surga dibentengi dengan hal-hal yang dibenci, dan neraka dibentengi dengan syahwat-syahwat."

Dari hadis ini, disebutkan bahwa surga dikelilingi dengan benteng-benteng, bukan dari semen-semen kukuh, bukan dari tanah yang kuat, juga bukan dari besi atau salah satu jenis tembaga, melainkan dari hal-hal yang dibenci. Sebagian di antaranya tinggi dan sebagian yang lain rendah, sebagian tebal dan sebagian yang lain tipis. Dan untuk sampai ke

surga, kita harus melewati benteng yang rendah dengan meloncati dan meruntuhkan benteng yang tinggi dengan seluruh keimanan yang ada.

Mujahadah adalah proses menuju ketinggian Allah. Memang, ketinggian Allah tidak bersifat materiil atau pada satu tempat. Menurut Imam AlGha zali, pada mulanya manusia memahami ketinggian ini dari segi tempat. Hal ini karena ia mengaitkannya dengan mata kepala (pandangan lahiriah). Akan tetapi, setelah orang-orang berpengetahuan menyadari bahwa ada juga pandangan "bashirah" (mata akal dan hati) yang berbeda dengan pandangan yang bersifat indriawi, mereka meminjam kata "tinggi", tetapi tidak dalam pengertian yang dijangkau oleh orang awam. Walaupun pengertian ini boleh jadi diingkari oleh sebagian orang awam yang tidak memahami ketinggian, kecuali yang berkaitan dengan tempat.

Jika salah satu bentuk ibadah hati ini diteladani, seorang perempuan yang tengah haid--sesuai dengan kapasitasnya sebagai makhluk--akan menghiasi dirinya dengan "himmah" (ambisi positif) guna meraih kemuliaan dan ketinggian. Selain itu, terus-menerus berusaha melakukan hal-hal yang mulia lagi tinggi, menjauhi persoalan-persoalan yang tidak berarti atau remeh, sehingga dapat mencapai ketinggian kemanusiaan sesuai dengan tuntunan Allah Swt. Imam Ali r.a. berpesan, "Ketinggian himmah adalah buah dari iman."

Perlu disadari pula bahwa jalan menuju ketinggian, atau al`aqa bah (jalan mendaki) menurut istilah Al-Quran, adalah jalan yang setiap langkahnya menuntut ketegaran dan tekad. Allah Swt. berfirman, Tahukah kamu, apakah jalan yang mendaki lagi sukar itu? (QS Al-Balad [90]: 12). Sepanjang perjalanan mendekati puncak, akan terdengar sorak-sorai menakut-nakuti pendaki atau rayuan agar membatalkan perjalanan, juga jalan yang ditempuh belum terbentang luas. Tetapi, bila himmahnya kuat dan tekadnya membara sehingga perjalanan tetap dilanjutkan, akan di temukan--setelah mendekati puncak--jalan yang terbentang luas. Ada juga telaga-telaga yang jernih serta tempat-tempat peristirahatan yang sejuk. Dan ketika itu, sorak-sorai pun sangat berkurang atau hanya terdengar sayup-sayup sehingga perjalanan akan terasa mudah dan santai. Demikian uraian Abu Yazid Al-Busthami ketika menjelaskan perjalanan mendaki menuju ketinggian Allah Swt.

7. Sabar (Al-Shabr)

Haid merupakan ketentuan dari Allah, dan sudah semestinya seorang perempuan yang mendapatkan haid bersikap sabar atas ketentuan tersebut. Imam Al-Ghazali berkata, "Sabar merupakan ciri khas yang dimiliki manusia dan tidak dimiliki oleh hewan karena kekurangan-kekurangannya dan tidak pula oleh malaikat karena kesempurnaannya. Hewan dikuasai oleh nafsu syahwat dan diciptakan untuk menuruti nafsu syahwatnya tersebut. Karena itu, hewan bereaksi dan merespons dengan dorongan nafsu syahwatnya dan tidak memiliki kekuatan untuk meniadakan atau mengontrolnya. Sedangkan, malaikat sepenuhnya mengabdi kepada Rabb-nya dan dengan sukarela mendekatkan dirinya kepada Allah. Malaikat tidak memiliki nafsu syahwat sehingga tidak mengalami pergumulan dan konflik dalam mendekatkan diri kepada Allah."

Dari uraian Al-Quran tentang sabar, dapat disimpulkan bahwa kebajikan dan kedudukan tertinggi di peroleh seseorang karena kesabarannya. Perhatikanlah, misalnya, firman Allah Swt. yang menyatakan, Dan Kami jadikan di antara mereka, pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka bersabar (QS Al-Sajdah [32]: 24).

Secara umum, kesabaran dapat dibagi dalam dua bagian pokok, yakni sabar jasmani dan sabar ruhani. Yang pertama adalah kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan keletihan, atau sabar dalam peperangan membela kebenaran. Termasuk pula dalam bagian ini, sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani, seperti penyakit, penganiayaan, dan semacamnya. Sedangkan, sabar ruhani menyangkut kemampuan menahan nafsu yang dapat mengantar kepada keburukan, seperti sabar menahan amarah, dendam, atau menahan nafsu seksual yang bukan pada tempatnya.

Hampir seluruh keadaan dan situasi yang dihadapi manusia membutuhkan kesabaran, karena situasi dan keadaan tersebut tidak keluar dari dua kemungkinan: Pertama, sejalan dengan kecenderungan jiwanya, seperti ingin sehat, kaya, meraih popularitas, dan sebagainya. Di sini, kesabaran dituntut bukan saja guna memperoleh apa yang disenangi itu, melainkan juga ketika telah memperolehnya. Pada saat itu, manusia harus mampu menahan diri agar kecenderungan tersebut tidak mengantarkannya melampaui batas sehingga membawanya hanyut dan

terjerumus dalam bahaya.

Kedua, tidak sejalan dengan kecenderungan jiwa manusia dan selalu terseret dari ruh Ilahi. Di sini, manusia juga membutuhkan kesabaran dan kehendak yang kuat agar tidak terbawa oleh panggilan yang rendah tersebut. Barangkali sesuatu yang tidak sejalan dengan kecenderungannya itu berupa tuntunan-tuntunan Ilahi, mungkin pula berupa malapetaka dan gangguan dari satu pihak terhadap pribadi, keluarga, atau harta bendanya. Di sini, kesabarannya dituntut, dengan peng er ti an bah wa ia dituntut untuk menekan gejolak naf su nya agar hal-hal negatif yang disebutkan sebelumnya dapat ia elakkan. Sama saja apakah ia mampu untuk membalas gangguan tersebut bila orang yang mengganggunya adalah manusia yang lemah, atau pun tidak mampu. Bagi yang mampu, Allah Swt. mengingatkan, Dan jika kamu memberi balasan, balaslah dengan balasan yang setimpal dengan apa yang ditimpakan kepadamu, tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar (QS Al-Nahl [16]: 126).

Sedangkan bagi mereka yang tidak mampu mengelak, yang paling baik saat itu adalah menerima dengan tabah apa yang mereka hadapi sambil menghayati firman Allah Swt. dalam Surah Al-Baqarah (2): 155-156, Sungguh, Kami akan berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Inna lillahi wa inna ilaihi raji`un."

Demikian lebih kurang kesimpulan Al-Quran mengenai kesabaran, yang darinya terlihat betapa sifat ini sangat di butuhkan oleh manusia, kapanpun dan dalam situasi apapun ia berada, terlebih bagi seorang perem puan yang tengah haid. Wajar jika mereka yang mengabaikan sifat ini--meskipun telah beriman, beramal saleh, dan saling menasihati tentang kebenaran seperti dalam Surah Al`Ashr--belum memperoleh keuntungan, masih berada dalam kerugian. Seorang bijak pernah berkata, "Apabila kesabaran tidak memberi kelgaan bagi seseorang, ketidaksabaran akan membinasakannya."

8. Takwa (Taqwa) kepada Allah

Seorang perempuan yang sedang haid harus senantiasa bertakwa kepada

Allah, karena takwa merupakan puncak dari segala amal manusia. Kata taqwa berasal dari kata kerja waqa-yaqi (menjaga atau melindungi). Sedangkan dari kata kerja waqa itu terbentuk kata benda waqwa. Akan tetapi, orang-orang Arab meng ganti huruf wawu dari kata waqwa dengan huruf ta' sehingga berubah menjadi taqwa. Perubahan huruf wawu menjadi ta' seperti ini sama dengan yang terjadi pada kata turats yang berasal dari kata wiratsah (harta warisan), kata tijaha yang berasal dari kata wajh (dihadapkan atau ke arah), tukhmah yang berasal dari kata wakhmah (pencernaan makanan yang kurang baik), dan masih banyak lagi perubahan huruf wawu menjadi ta' pada kosakata bahasa Arab lainnya. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa asal lafaz taqwa adalah wiqayah yang bermakna penjagaan. Sebab, sebenarnya orang yang bertakwa itu telah meletakkan wiqayah (penjagaan) antara dirinya dan neraka. Sedangkan wiqayah sendiri sebenarnya adalah sebuah upaya untuk menjauhkan diri dari ke burukan. Demikian tulis Ibn Qayyim Al-Jauziyyah.

Begitu banyak amalan takwa yang dapat diteladani oleh seorang perempuan yang sedang haid. Namun, yang terpenting dan terutama ialah ia hendaknya senantiasa mengenakan "pakaian takwa". Allah Swt. berfirman, Hai anak-anak Adam, sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutupi aurat-aurat kamu dan pakaian indah untuk perhiasan. Dan pakaian takwa itulah yang paling baik (QS Al-A`raf [7]: 26).

Libas altaqwa (pakaian takwa) mengisyaratkan pakaian ruhani. Rasulullah Saw. melukiskan iman sebagai sesuatu yang tidak berbusana, sementara pakaiannya adalah takwa. Pakaian takwa bila telah di kena kan seseorang, "makrifat akan menjadi modal utamanya, pengendalian diri menjadi ciri aktivitasnya, kasih menjadi asas pergaulannya, kerinduan kepada Ilahi menjadi tunggangannya, zikir menjadi pelipur hatinya, keprihatinan menjadi temannya, ilmu adalah senjatanya, sabar adalah busananya, kesadaran akan kelemahan di hadapan Allah adalah ke banggaannya, zuhud (tidak terpukau oleh kemegahan duniawi) adalah perisainya, kepercayaan diri adalah harta simpanan dan kekuatannya, kebenaran adalah andalannya, taat adalah kecintaannya, jihad adalah kesehariannya, dan shalat adalah buah mata kesayangannya."

Jika pakaian takwa telah menghiasi jiwa seseorang, akan terpelihara identitasnya, lagi anggun penampilannya. Ia juga akan selalu bersih

walau miskin, hidup sederhana walau kaya, terbuka tangan dan hatinya. Tidak berjalan membawa fitnah, tidak menghabiskan waktu dalam permainan, tidak menuntut yang bukan haknya, dan tidak menahan hak orang lain. Bila beruntung, ia bersyukur; bila diuji, ia bersabar; bila berdosa, ia beristighfar; bila bersalah, ia menyesal; dan bila dimaki, ia tersenyum sam bil berkata, "Jika makian Anda keliru, aku berdoa semoga Allah mengampunimu. Tetapi, jika makian Anda benar, aku berdoa semoga Allah mengampuniku."

Surah Al-A`raf (7): 26 menyebut pakaian takwa, yakni pakaian ruhani, setelah sebelumnya menyebut pakaian jasmani yang menutupi kekurangan-kekurangan jasmani . Pakaian ruhani menutupi hal-hal yang dapat memalukan dan memperburuk penampilan manusia jika ia terbuka.

Keterbukaan aurat jasmani dan ruhani dapat menimbulkan rasa perih dalam jiwa manusia, tetapi rasa perih dan malu yang dirasakan bila aurat ruhani terbuka jauh lebih besar dari pada keterbukaan aurat jasmani, baik di dunia maupun di akhirat. Keterbukaan aurat jasmani dapat ditoleransi oleh ajaran Islam bila memang ada kebutuhan mendesak atau darurat yang bisa mengancam jiwa seseorang, misalnya, dalam rangka berobat, karena larangan membukanya bertujuan menghindarkan manusia terjerumus dalam sesuatu yang haram. dengan demikian, juga menghindarkan manusia terjerumus dalam keterbukaan aurat ruhani. Terbukanya aurat jasmani dapat menjadi pintu--kecil atau besar--bagi terjadinya perzinaan yang merupakan suatu kedurhakaan. Sebaliknya, tertutupnya aurat ruhani mengantar seorang perempuan untuk menutup aurat jasmaninya. Hal ini antara lain terlihat pada kebenaran firman-Nya, Dan pakaian takwa itulah yang paling baik. Demikian dituliskan oleh Prof. Dr. M. Quraish Shihab.

Masih banyak pendapat lain tentang makna pakaian takwa, seperti rasa malu, atau pakaian yang menampakkan kerendahan diri kepada Allah yang digunakan untuk beribadah, atau penampilan yang baik, dan lain-lain. Akan tetapi, pendapat-pendapat itu telah tercakup dalam uraian tadi.

Demikianlah beberapa ibadah hati yang dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid. Dan tampaknya harus diakui bahwa banyak yang enggan atau belum melakukan ibadah hati ini. Di antara bukti yang paling nyata adalah dengan semakin banyaknya orang--laki-laki maupun perempuan--yang memiliki akhlak yang buruk. Salah satu faktor dominan

yang dapat menjadi tolok ukur bagi seseorang, apakah ia memiliki akhlak yang baik atau buruk, adalah sebagaimana yang dinasihatkan oleh Luqmanul Hakim kepada anaknya, "Wahai Anakku, jika engkau bermaksud bersahabat dengan seseorang, buatlah dia marah terlebih dahulu. Jika dia bersikap adil dan baik terhadapmu saat dia marah, itulah yang didambakan sebagai sahabat, tetapi kalau tidak, berhati-hatilah kepadanya."

Mengapa Luqmanul Hakim menasihati anaknya demikian? Tentu, sudah menjadi tabiat manusia untuk berbuat baik terhadap orang yang berbuat baik. Namun, suatu keistimewaan jika seseorang mampu berbuat baik setelah yang bersangkutan dibuat marah. Hal ini tidak mudah dilakukan, kecuali oleh mereka yang hatinya telah dianugerahi sakinah, yang mampu berjihad untuk berbuat adil dan baik saat ia marah. Kenyataan yang terjadi saat ini sungguh berbeda. Ketika marah, yang keluar adalah sumpah serapah, caci maki, serta perasaan dendam yang membekas di hati. Hal itu menunjukkan bahwa orang yang bersangkutan hanya memiliki hati yang kotor, bukan hati yang disinari Cahaya Ilahi.

Sifat hati seperti yang diisyaratkan oleh kata padanannya, yaitu kalbu. Kalbu berasal dari bahasa Arab yang berakar dari kata kerja qalaba yang artinya "membalik"--berpotensi untuk berbolak-balik: di satu sisi merasa senang, di saat lain merasa susah; suatu ketika mau menerima dan suatu kali menolak. Memang, terkadang hati tidak konsisten, kecuali hati yang mendapat bimbingan Cahaya Ilahi melalui zikrullah.

Mengabaikan ibadah hati ini akan membawa manusia ke jurang kenistaan karena tanpa ia sadari, perlahan namun pasti hatinya telah terjangkit oleh berbagai macam penyakit. Ujub, takabur, riya, buruk sangka, kikir, dan den dam adalah segelintir dari penyakit hati.

Pada lain kesempatan, Luqmanul Hakim menasihati anaknya, "Wahai Anakku, perumpamaan perempuan yang baik hati seperti minyak rambut, ia bagaikan hiasan yang memperindah rambut, ia bagaikan mahkota atau mutiara dan mutumanikam yang tidak ternilai. Sedangkan, perumpamaan perempuan yang buruk hati seperti banjir, tidak berhenti sebelum batasnya. Jika berbicara, suaranya kencang; jika duduk, ia angkuh; dan jika marah, ia berteriak. Semua penyakit dapat sembuh, kecuali penyakit perempuan yang buruk hatinya."

Luqmanul Hakim tidak bermaksud menyudutkan perempuan saat mengatakan bahwa semua penyakit dapat sembuh, kecuali penyakit perempuan yang buruk hatinya. Namun, seseorang sering mengabaikan obat penyembuh tersebut--dalam hal ini adalah ibadah hati yang telah di uraikan sebelumnya. Dalam hukum alam pun berlaku hal tersebut: seseorang yang menderita penyakit, jangan pernah berharap akan sembuh bila tidak pernah minum obat demi menyembuhkan penyakitnya tersebut. Bahkan, dapat dipastikan bahwa penyakitnya malah akan bertambah kronis. Dan bagi manusia--laki-laki dan perempuan tentunya--penyakit-penyakit hati hanya dapat disembuhkan dengan melaksanakan ibadah hati dengan tekad dan kesungguhan.

Sejalan dengan hal itu, Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani pernah mengungkapkan keprihatinannya ketika melihat banyak orang berusaha dengan penuh semangat belajar fiqih tanpa keinginan untuk belajar pendidikan hati mereka. Padahal, pendidikan hati adalah dasar untuk belajar agama, yang disebutnya sebagai fiqih hati. Karenanya, ia berkata, "Dasar fiqih dalam agama adalah fiqih hati, bukan fiqih lisan. Fiqih hati mendekatkanmu kepada Allah Yang Maha benar. Dan fiqih lisan mendekatkanmu ke pada manusia dan penguasa-penguasa mereka. Fiqih hati menempatkanmu di majelis yang dekat dengan Allah Yang Maha benar, memajukan dan mengangkat derajatmu, serta mendekatkan langkah-langkahmu kepada Tuhanmu `Azza wa Jalla."[]

Bab 3

Ibadah Muamalah bagi Perempuan Haid

Muamalah adalah interaksi atau hubungan timbal balik. Manusia melakukan hubungan timbal balik dengan empat pihak: dengan Allah, sesama manusia, lingkungan, dan dirinya sendiri. Semakin baik dan harmonis hubungan itu, semakin baik pula keberagamaan seseorang. Hal ini sejalan dengan sabda Nabi Saw., "Aldin almu`amalah (Keberagamaan adalah muamalah)."

Dalam pembahasan kali ini, saya tidak memunculkan masalah-masalah yang berkaitan dengan muamalah secara keseluruhan. Saya hanya menuliskan beberapa ibadah muamalah yang bisa dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid. Di antaranya adalah:

1. Berbakti kepada Kedua Orangtua

Berbakti kepada kedua orangtua (birrul walidain) termasuk ibadah muamalah yang dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid. Sebab, Allah Swt. telah mengingatkan kepada anak supaya berlaku baik terhadap orang tua. Dia mengait kan hal itu dengan mengesakan Allah dan larangan menyekutukan-Nya, di samping menggabungkan syukur kepada-Nya dengan syukur kepada orangtua karena kedudukan mereka yang tinggi.

Dari ayat-ayat Al-Quran dan hadis-hadis Nabi, diperoleh keterangan bahwa ketaatan kepada Allah saja tanpa ketaatan kepada kedua orangtua belum cukup untuk meraih keridhaan Allah. Karena itu, dengan tegas Allah menyebut kewajiban taat dan syukur kepada-Nya bergandengan dengan kewajiban taat dan syukur kepada orang tua. Dengan kata lain, ketaatan kepada Allah ditandai dengan ketaatan kepada kedua orangtua. Karena itu, Nabi Saw. bersabda, "Ridha Allah diperoleh melalui ridha orang tua, dan kemurkaan Allah ada dalam kemurkaan orang tua" (HR Al-Tirmidzi dari Ibn `Amr ibn Al`Ash).

Kata albirr (kebaikan) mencakup segala hal kebaikan. Para nabi

dan rasul Allah merupakan teladan dalam berbuat kebaikan kepada orangtua. Kaum yang saleh setelah mereka pun mengikuti jalan mereka. Allah Swt. berfirman tentang Nabi Yahya a.s., Banyak berbakti ke pada kedua orangtuanya, dan bukanlah ia seorang yang sombong lagi durhaka (QS Maryam [19]: 14).

Allah Swt. juga berfirman tentang Nabi Isa a.s., Berbakti kepada ibuku, dan Dia tidak menjadikan aku seorang yang sombong lagi celaka (QS Maryam [19]: 32).

Bahkan, birrul walidain (berbakti kepada kedua orangtua) ini didahulukan daripada jihad. Abu Sa`id Al-Khudri berkata bahwa seorang lelaki dari penduduk Yaman berhijrah ke Madinah. Nabi Saw. bertanya kepadanya, "Apakah engkau mempunyai seorang saudara di Yaman?" Ia menjawab, "Kedua orangtua saya." Beliau bersabda, "Mereka mengizinkanmu?" Ia menjawab, "Tidak." Maka beliau bersabda, "Pulanglah dan mintalah izin kepada mereka. Kalau mereka mengizinkanmu, berjihadlah. Tetapi kalau tidak, taatilah mereka" (HR Abu Daud).

Berbuat baik kepada orangtua tetap wajib dilakukan meskipun kedua orangtua kita kafir. Allah Swt. berfirman, Jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan dengan Aku sesuatu yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, janganlah kamu mengikuti keduanya. Pergaulilah keduanya di dunia dengan baik (QS Luqman [31]: 15).

Syariat Islam memberikan hak yang sama kepada orang tua yang kafir--mendapat bakti, ihsan, maupun silaturahmi dari anak--tetapi tidak dalam hal kekafiran dan kemaksiatan, karena tidak ada ketaatan kepada seorang makhluk dalam berbuat maksiat kepada Sang Pencipta.

Ibu didahulukan daripada ayah dalam birrul wali dain. Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahwa seorang pria menemui Rasulullah Saw. dan berkata, "Wahai Rasulullah, siapakah yang paling berhak untuk aku pergauli dengan baik?" Beliau menjawab, "Ibumu." Ia bertanya, "Lalu siapa?" Beliau menjawab lagi, "Ibumu." Orang itu bertanya lagi, "Kemudian siapa?" Beliau menjawab sama, "Ibumu." Ia bertanya lagi, "Lalu siapa?" Rasulullah menjawab, "Ayahmu" (HR Al-Bukhari dan Muslim).

Termasuk dalam menghormati orangtua yaitu tidak meninggikan suara ketika berbicara dengan mereka, dan tidak memanggil mereka langsung dengan nama mereka. Allah Swt. berfirman, Rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kasih sayang (QS Al-Isra' [17]: 24).

Jangan pula memandang mereka dengan sinis, tidak berjalan mendahului mereka, dan tidak duduk sebelum mereka duduk. Dalam riwayat Al-Bukhari dan Al-Baihaqi, Abu Hurairah r.a. mengatakan bahwa ia melihat dua orang yang sedang berjalan. Lalu, ia berkata kepada salah seorang dari mereka, "Siapakah orang ini?" Ia menjawab, "Ayahku." Maka Abu Hurairah berkata, "Jangan memanggil dengan namanya, jangan berjalan mendahuluinya, dan jangan duduk sebelum ia duduk lebih dahulu."

2. Mengurus Rumah Tangga

Selama menjalani fitrahnya mengalami haid, seorang perem puan dapat mengurus rumah tangganya sebagai bentuk ibadah kepada Allah Swt. Selain itu, perempuan meskipun berstatus sebagai wanita karier, tidak semestinya melupakan kodratnya sebagai ibu rumah tangga. Firman Allah Swt., Dan tetaplah tinggal berdiam di rumah kalian (QS AlAh zab [33]: 33). Ayat ini ditujukan untuk istri-istri Nabi, tetapi dapat dipahami sebagai acuan bagi semua perempuan. Namun, tidak berarti perempuan harus terus-menerus berada di rumah dan tidak diperkenankan keluar. Ayat ini mengisyaratkan bahwa tugas pokok yang harus diemban oleh seorang istri adalah memelihara rumah tangganya.

Peran seorang istri sebagai ibu rumah tangga yaitu menjadikan rumah sebagai sakan, yakni "tempat yang menenangkan dan menenteramkan seluruh anggotanya". Dan dalam konteks inilah Rasulullah Saw. menegaskan sifat-sifat seorang istri yang baik, yakni menyenangkan suami bila dipandang, menaati suami bila diperintah, dan memelihara diri, harta, serta anak-anaknya bila suami jauh darinya.

Sebagai ibu, seorang istri adalah pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya, khususnya pada masa masa balita. Sifat keibuan yang dimiliki setiap perempuan membuatnya mampu melaksanakan peran

tersebut. Dan karena sifat ini juga, perempuan selalu mendambakan seorang anak untuk menyalurkan sifat keibuannya tersebut. Mengabaikan potensi ini berarti mengabaikan jati diri perempuan. Pakar-pakar ilmu jiwa menekankan bahwa anak pada periode pertama kelahirannya sangat mem butuhkan kehadiran ibu bapaknya. Anak yang merasa kehilangan perhatian (misalnya, dengan kelahiran adiknya) atau merasa diperlakukan tidak wajar, dapat mengalami ketimpangan kepribadian.

Rasulullah Saw. pernah menegur seorang ibu yang merenggut anaknya secara kasar dari pangkuan Rasulullah karena sang anak pipis, sehingga membasahi pakaian beliau. Rasulullah Saw. bersabda, "Jangan engkau menghentikan pipisnya. (Pakaian) ini dapat dibersihkan dengan air, tetapi apa yang dapat menghilangkan kekeruhan dalam jiwa anak ini (akibat perlakuan kasar itu)?"

Para ilmuwan juga berpendapat bahwa sebagian besar kompleksitas kejiwaan yang dialami oleh seorang dewasa adalah akibat dari perlakuan negatif yang dialaminya waktu kecil. Oleh karena itu, dalam rumah tangga dibutuhkan seorang penanggung jawab utama terhadap perkembangan jiwa dan mental anak, khususnya saat usia dini (balita). Di sinilah agama menyoroti sosok ibu, yang memiliki keistimewaan yang tidak dimiliki sang ayah, bahkan tidak dimiliki oleh perempuan-perempuan lain selain ibu kandung seorang anak.

Mengurus rumah tangga merupakan takdir yang tidak semestinya dilupakan oleh seorang perempuan, meski ia berstatus sebagai wanita karier sekalipun. Sebab, seiring dengan perkembangan zaman, banyak perempuan yang mulai melupakan hal ini. Jangan menduga bahwa Allah tidak memberikan ganjaran kepada perempuan yang mengurus rumah tangganya. Hal tersebut dapat dilihat pada kisah Fathimah AlZahra yang sangat menyentuh ini.

Suatu hari, Rasulullah Saw. menemui putrinya, Fathimah Al-Zahra r.a. Beliau mendapati putrinya sedang menggiling sya`ir (sejenis padi) dengan menggunakan sebuah penggilingan tangan dari batu sambil menangis. Rasulullah bertanya, "Apa yang menyebabkan engkau menangis, wahai Fathimah? Semoga Allah tidak menyebabkan matamu menangis." Fathimah berkata, "Ayah, penggilingan dan urusan-urusan rumah tanggalah yang menyebabkan aku menangis."

Lalu duduklah Rasulullah di sisi putrinya. Fathimah melanjutkan perkataannya, "Ayah, sudikah kiranya Ayah meminta Ali (suaminya) mencarikan seorang pembantu untuk menolongku menggiling gandum dan mengerjakan pekerjaan-pekerjaan di rumah?" Mendengar perkataan putrinya tersebut, maka bangkitlah Rasulullah mendekati penggilingan itu. Beliau mengambil sya`ir dengan tangannya yang diberkati lagi mulia dan meletakkannya di dalam penggilingan tangan itu seraya mengucapkan, "Bismillahirrahmanirrahim." Penggilingan tersebut berputar dengan sendirinya dengan izin Allah Swt. Rasulullah meletakkan sya`ir ke dalam penggilingan tangan itu untuk putrinya dengan tangannya, sedangkan penggilingan itu berputar dengan sendirinya seraya bertasbih kepada Allah Swt. hingga habislah butir-butir sya`ir itu digilingnya.

Rasulullah Saw. berkata kepada penggilingan tersebut, "Berhentilah berputar dengan izin Allah Swt.!" Penggilingan itu pun berhenti berputar. Dengan izin Allah Swt. yang berkuasa menjadikan segala sesuatu dapat bertutur kata, penggilingan sya`ir itu berkata, "Ya Rasulullah, demi Allah, Tuhan yang telah menjadikan Tuan dengan kebenaran sebagai Nabi dan Rasul-Nya, kalaulah Tuan menyuruh hamba menggiling sya`ir dari subuh hingga magrib pun, niscaya akan hamba lakukan. Sesungguhnya, hamba telah mendengar dalam kitab Allah Swt. suatu ayat yang berbunyi, Hai orang orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya para malaikat yang kasar, yang keras, yang tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan mereka mengerjakan apa yang diperintahkan. Maka hamba takut, ya Rasulullah, kelak hamba menjadi batu yang masuk neraka."

Rasulullah Saw. kemudian bersabda kepada batu penggilingan itu, "Bergembiralah karena engkau adalah salah satu dari batu mahligai Fathimah AlZahra di dalam surga." Penggilingan batu itu pun bergembira mendengar berita tersebut, kemudian ia diam.

Rasulullah Saw. bersabda kepada putrinya, "Jika Allah Swt. menghendaki, wahai Fathimah, niscaya penggilingan itu berputar dengan sendirinya untukmu. Akan tetapi, Allah Swt. menghendaki dituliskan-Nya untukmu beberapa kebaikan dan dihapuskan oleh-Nya beberapa kesalahanmu serta diangkat-Nya dirimu beberapa derajat.

"Wahai Fathimah, perempuan mana yang menggiling tepung untuk suami dan anak-anaknya, maka Allah Swt. menuliskan untuknya dari setiap biji gandum yang digilingnya suatu kebaikan dan mengangkatnya satu derajat."

"Wahai Fathimah, perempuan mana yang berkeringat ketika ia menggiling gandum untuk suaminya, maka Allah Swt. menjadikan antara dirinya dan neraka tujuh buah parit."

"Wahai Fathimah, perempuan mana yang meminyaki dan menyisir rambut anak-anaknya serta mencuci pakaian mereka, maka Allah Swt. akan mencatatkan baginya ganjaran pahala orang yang memberi makan kepada seribu orang yang lapar dan memberi pakaian kepada seribu orang yang tidak berpakaian."

"Wahai Fathimah, perempuan mana yang menghalangi hajat tetangga-tetangganya, maka Allah Swt. akan menghalanginya dari meminum air Telaga Kautsar pada hari kiamat."

"Wahai Fathimah, yang lebih utama dari itu semua adalah keridhaan suami terhadap istrinya. Jika suamimu tidak ridha denganmu, tidaklah akan aku doakan engkau. Tidakkah engkau ketahui, wahai Fathimah, bahwa ridha suami itu dari Allah Swt. dan kemarahannya itu dari kemarahan Allah Swt.?"

"Wahai Fathimah, apabila seorang perempuan mengandung janin dalam rahimnya, beristighfarlah para malaikat untuknya dan Allah Swt. akan mencatatkan baginya tiap-tiap hari seribu kebaikan dan menghapuskan dari nya seribu kejahatan. Apabila ia mulai merasa sakit hendak melahirkan, Allah Swt. mencatatkan untuknya pahala orang-orang yang berjihad di jalan Allah. Apabila ia melahirkan anak, keluarlah ia dari dosa-dosanya seperti keadaannya pada hari ibunya melahirkannya. Dan apabila ia meninggal, tidaklah ia meninggalkan dunia ini dalam keadaan berdosa sedikit pun, dan akan ia dapati kuburannya menjadi sebuah taman dari taman-taman surga. Allah Swt. akan mengaruniainya pahala seribu haji dan seribu umrah, serta beristighfarlah untuknya seribu malaikat hingga hari kiamat."

"Wahai Fathimah, perempuan mana yang melayani suaminya dalam sehari semalam dengan baik hati dan ikhlas serta niat yang

benar, maka Allah Swt. akan mengampuni semua dosanya dan akan memakaikannya pakaian yang hijau, dan dicatatkan untuknya dari setiap helai bulu dan rambut yang ada pada tubuhnya seribu kebaikan, serta dikaruniakan oleh Allah untuknya seribu pahala haji dan umrah."

"Wahai Fathimah, perempuan mana yang tersenyum di hadapan suaminya, maka Allah Swt. akan memandangnya dengan pandangan rahmat."

"Wahai Fathimah, perempuan mana yang menghamparkan alas untuk berbaring atau menata rumah untuk suaminya dengan baik hati, maka berserulah untuknya penyeru dari langit (malaikat), `Teruskanlah amalmu, maka Allah Swt. telah mengampuni dosa-dosamu yang telah lalu dan dosa-dosamu yang akan datang.'"

"Wahai Fathimah, perempuan mana yang meminyaki rambut dan janggut suaminya dan mencukurkan kumis serta menggunting kukunya, maka Allah Swt. akan memberinya minuman dari sungai-sungai surga dan akan meringankan sakratulmautnya. Akan ia dapati kuburannya menjadi sebuah taman dari taman-taman surga, serta Allah Swt. akan menyelamatkannya dari api neraka sehingga selamatlah ia melintas di atas titian Shirath."

Mahasuci Allah, tidakkah sabda Rasulullah tersebut begitu menyentuh hati kita semua dan dapat diambil `ibrahnya? Allah akan memberi banyak ganjaran bagi perempuan yang mengurus rumah tangganya. Bukankah hal tersebut masih dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid? Oleh karena itu, beribadahlah meski Anda sedang haid.

3. Melayani Suami

Allah Swt. telah mewajibkan istri untuk menaati suaminya dalam segala hal, selama tidak terdapat pelanggaran ajaran agama dan kemaksiatan kepada Allah. Rasululah Saw. bersabda, "Tidak ada ketaatan kepada seorang makhluk untuk bermaksiat kepada Sang Khalik."

Hadis-hadis yang menunjukkan wajibnya istri menaati suaminya sangat banyak. Di antaranya adalah sebagai berikut: Abdullah ibn Abi

Aufa r.a. berkata bahwa ketika Mu`adz ibn Jabal r.a. datang dari Syam, ia sujud di depan Nabi. Maka beliau berkata, "apa-apaan ini?" Ia menjawab, "Wahai Rasulullah, aku datang dari Syam, dan aku menyaksikan mereka bersujud kepada para pendeta dan uskup mereka. Maka, aku ingin melakukannya (sujud) kepadamu." Beliau bersabda, "Jangan kau lakukan. Kalau aku menyuruh seseorang untuk bersujud kepada seseorang, tentu aku telah menyuruh perempuan untuk bersujud kepada suaminya. Demi Allah yang jiwaku berada dalam genggama-Nya, perempuan tidak menunaikan hak Tuhannya sampai ia menunaikan hak suaminya" (HR Abu Daud).

Aisyah r.a. berkata, "Aku bertanya kepada Rasulullah, `Siapakah yang paling besar haknya atas seorang perempuan?' Beliau bersabda, `Suaminya.' Aku berkata, `Lalu, siapakah yang paling besar haknya atas lelaki?' Beliau menjawab, `Ibunya'" (HR Abu Daud).

Ummu Salamah r.a. berkata bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "Setiap perempuan yang meninggal, sementara suaminya rela terhadapnya, maka ia akan masuk surga" (HR Ibn Majah dan Al-Tirmidzi).

Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "Jika perempuan melaksanakan shalat lima waktu, menjaga kemaluannya, dan mematuhi suaminya, ia akan masuk surga dari pintu mana saja yang ia kehendaki" (HR Ibn Hibban).

Syariat Islam juga memerintahkan agar seorang istri memelihara amanah, di antaranya menjaga perasaan suami dengan cara tidak memasukkan laki-laki yang bukan mahramnya ke rumah ketika sang suami tidak ada, apa pun motivasinya. Sebab, hal itu akan membuat suami marah hingga timbul keretakan dan bencana dalam rumah tangga. Kehadiran teman-teman ke rumah pun akan membawa kerusakan jika membuat istri lalai dalam memelihara rumah tangga dan anak-anak. Di antara pesan Nabi dalam Haji Wada` adalah, "Ketahuilah bahwa kalian punya hak atas istri-istri kalian, dan bagi istri-istri kalian juga ada hak atas kalian. Hak kalian atas istri-istri kalian adalah mereka tidak mengizinkan orang yang tidak kalian senangi tidur di atas ranjang kalian, dan tidak memberi izin masuk rumah kalian kepada orang yang tidak kalian senangi."

Rasulullah Saw. bersabda, "Tidak halal bagi seorang perempuan yang beriman kepada Allah untuk memberi izin seseorang masuk ke rumah suaminya sementara suaminya tidak rela, dan ia juga tidak keluar kalau suaminya tidak rela. Tidak boleh menaati orang lain melebihi ketaatan kepada suami, dan tidak berpisah dari ranjangnya, serta tidak memukul suami. Kalau suami telah berbuat aniaya, hendaknya istri mendatanginya hingga hatinya ridha. Kalau ia menerimanya, itulah keuntungan. Allah menerima uzur dan hujahnya, dan tidak ada dosa atasnya. Tetapi kalau ia tidak ridha, sesungguhnya ia telah menyampaikan uzurnya kepada Allah" (HR AlHakim).

Menjadi kewajiban pula bagi perempuan untuk menerima setiap pemberian suami, membalas perbuatannya dengan rasa syukur, dan melihat kondisi suaminya dengan penghargaan. Ia tidak boleh berkata sebagai mana perkataan perempuan yang tidak beradab, "Aku tidak pernah melihat kebaikan pada dirimu sedikit pun."

Thalhah ibn Ubaid mengatakan bahwa ia mendengar Rasulullah Saw. bersabda, "Siapa saja perempuan yang berkata kepada suaminya, `Aku tidak pernah melihat kebaikan pada dirimu sedikit pun,' maka Allah tidak akan memberi kan rahmat-Nya kepadanya pada hari kiamat."

Beliau juga bersabda, "Sesungguhnya, Allah tidak melihat kepada seorang perempuan yang tidak bersyukur kepada suaminya."

Oleh karena itu, selama menjalani fitrahnya mengalami haid, bukan berarti perempuan libur dari melayani suami. Seorang istri tetap harus siap melayani suaminya, khususnya kebutuhan biologisnya. Haram menolak ajakan suami, kecuali ada hal-hal yang dapat mengakibatkan risiko jika berhubungan badan.

Dalam sebuah hadis, Rasulullah Saw. bersabda, "Jika suami mengajak istrinya ke ranjang (untuk berjima`), tetapi istri tidak mau melayaninya sehingga sang suami marah, malaikat melaknat sang istri hingga subuh" (HR Al-Bukhari dan Mus lim).

Meski diharamkan melakukan persetubuhan (jima`atau sanggama) saat istri sedang haid, suami dibolehkan bersenang-senang dengan istri dengan cara menikmati tubuh istrinya pada bagian pusar ke atas dan

menghindari daerah kemaluan. Bagaimana dengan oral seks?

Kalangan ulama memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang oral seks ini. Sebagian ulama melarangnya dengan beragam alasan, sedangkan yang lain memakruhkan, tetapi ada juga yang membolehkannya. Masing-masing dengan argumentasinya yang bila di banding-bandingkan sama-sama kuat dan masuk akal.

Lalu, mengapa mereka berbeda pendapat? Sebab, tidak ada dalil yang secara jelas melarang oral seks. Pada umumnya, pendapat para ulama dari kelompok zahiriyah membolehkannya, dengan alasan karena memang tidak ditemukan sebuah dalil pun yang melarangnya.

Ada juga yang beralasan memperbolehkannya karena mengacu pada penafsiran harts sebagai "ladang" dalam ayat, istri-istrimu adalah ladangmu, maka datangilah ladangmu itu bagaimana saja kamu kehendaki (QS Al-Baqarah [2]: 223).

Imam Jalaluddin AlSuyuthi dalam tafsirnya, Jalalain, mengetengahkan asbabun nuzul (sebab turunnya) ayat tersebut, yakni diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Muslim, Abu Daud, dan Al-Tirmidzi dari Jabir r.a., katanya, "orang-orang Yahudi mengatakan bahwa jika seorang suami mencampuri istrinya dengan posisi dari belakang, anaknya akan lahir dalam keadaan juling." Maka, turunlah ayat tersebut.

Dalam kitab-kitab hukum Islam, seperti Fiqh `ala Al-Madzahib Al-Arba`ah, dijelaskan bahwa, "Akad pernikahan ditetapkan oleh Allah dan Rasul-Nya agar suami memiliki hak untuk memanfaatkan alat kelamin istri dan seluruh badannya dalam rangka memperoleh kenikmatan."

Wahbah Al-Zuhaili menjelaskan bahwa akad pernikahan adalah, "Akad yang mengandung kebolehan menikmati perempuan dengan jalan bersetubuh, berhubungan seks, berciuman, dan lain-lain, dengan syarat bahwa perempuan itu bukan mahram bagi laki-laki tersebut, baik karena keturunan, persusuan, maupun periparan. Akad ini ditetapkan oleh agama sehingga menghasilkan kepemilikan suami untuk meraih kenikmatan melalui istri, dan kehalalan istri meraih kenikmatan dari suami. dengan demikian, dampak hukum dari akad ini

adalah kepemilikan khusus buat suami sehingga tidak dibenarkan bagi seorang pun selainnya, sedangkan dampaknya bagi istri adalah kehalalan meraih kenikmatan."

Ini berarti bahwa cara dan style apapun yang digunakan oleh suami istri dalam berhubungan seks boleh-boleh saja. Karena itu, mereka (ulama yang membolehkannya) mengategorikannya sebagai bagian dari foreplay (mudaba`ah) dalam hubungan suami istri.

Sementara itu, para ulama lain yang memakruhkan dan melarang oral seks, memberi alasan dengan berbagai argumen, seperti mengurangi mura'ah (kehormatan), atau memasukkannya dalam kategori "tidak menjaga kemaluan". Bahkan, mereka juga menggunakan Surah Al-Baqarah (2): 223 dalam melarangnya. Menurut mereka, benar bahwa Allah memerintahkan untuk mendatangi ladangmu bagaimanapun yang kamu kehendaki. Tetapi, harus diingat bahwa yang dimaksud dengan "ladang" di sini adalah kemaluan, bukan bagian tubuh yang lain.

Selain berdalil dengan ayat tersebut, mereka berargumentasi dengan hadis Rasulullah Saw., "Apabila salah seorang dari kamu berhubungan seks dengan pasangannya, hendaklah ia menutup (auratnya) dan tidak telanjang sebagaimana keledai telanjang" (HR Ibn Majah).

Bahkan Aisyah r.a., istri Nabi Saw., menyatakan, "Saya tidak pernah melihat dari beliau (auratnya), dan beliau pun tidak pernah melihat (aurat) dari saya."

Para ulama berusaha mengumpulkan (aljam`u) perbedaan-perbedaan pandangan tersebut. Sebagai hasilnya, mereka beranggapan bahwa oral seks, dalam rangka hubungan suami istri, dibenarkan dari segi hukum, tetapi tidak dianjurkan dari segi moral dan ajaran agama.

Namun, jalan keluar yang lebih baik untuk masalah ini--bila seorang suami ingin menyalurkan kebutuhan biologisnya, sedangkan istri sedang haid, dan khawatir suami terjerumus dalam perzinaan--yaitu dengan melakukan onani menggunakan tangan istri. Mengeluarkan sperma dengan dibantu tangan istri jika dimaksudkan untuk meredakan gejolak syahwat yang berlebih adalah boleh.

Bahkan, sebagian ulama mengatakan wajib guna menghindarkan diri dari zina. Sebab, kondisinya darurat.

Perempuan salehah akan selalu tampil menyenangkan bagi suaminya. Oleh karena itu, tidak ada alasan bagi seorang perempuan yang tengah haid untuk malas tampil bersih dan menarik. Seperti sabda Nabi Saw., "Tidakkah mau aku kabarkan kepada kalian tentang sesuatu yang paling baik dijadikan bekal seseorang? Perempuan salehah jika dilihat suami, ia menyenangkan; jika di perintah suami, ia menaatinya; dan jika suami meninggalkannya, ia menjaga dirinya dan harta suaminya" (HR Abu Daud dan Al-Nasa'i).

Istri 'Auf ibn Mahlam Al-Syaibani pernah berwasiat kepada anak perempuannya agar menjadi seorang istri yang menyenangkan hati suaminya, "Wahai Putriku, jagalah sepuluh perkara untuk suamimu sehingga ia menjadi milik kebanggaanmu. Pertama dan kedua, tunduk kepadanya dengan rasa qana`ah dan patuh. Ketiga dan keempat, memperhatikan tempat tertujunya mata dan hidungnya sehingga matanya tidak melihat kejelekan padamu dan hidungnya tidak mencium darimu kecuali bau yang harum. Kelima dan keenam, memperhatikan waktu makan dan tidurnya, karena rasa lapar melahirkan amarah dan kurang tidur membuat murka. Ketujuh dan kedelapan, berhati-hati menjaga hartanya serta merawat kerabat dan keluarganya. Kunci urusan harta ini adalah perkiraan yang tepat, sedangkan urusan keluarganya adalah pengaturan yang baik. Kesembilan dan kesepuluh, jangan membantah perintahnya dan jangan menyebarkan rahasianya. Karena kalau kamu membantah perintahnya, kamu membakar dadanya, dan jika kamu sebarkan rahasianya, kamu tidak aman dari pengkhianatannya. Lalu, jangan bergembira di depannya ketika ia sedang suntuk. Jangan murung di depannya jika ia sedang gembira."

Asma binti Kharijah Al-Fauzari lain lagi memberikan nasihat kepada putrinya, Hindun, pada malam pernikahannya, "Pahamilah apa yang aku katakan kepadamu. Pakailah selalu wewangian yang paling harum. Kenakanlah selalu celak yang indah. Janganlah banyak mencaci karena itu akan membuat cinta terputus. Janganlah cemburu karena itu adalah kunci talak. Jadilah hamba untuk suamimu, maka ia akan menjadi budakmu."

Demikianlah nasihat-nasihat berharga dari dua orang perempuan salehah kepada putri-putrinya. Yang demikian itu pun pada hakikatnya dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid dalam rangka menyenangkan hati suaminya.

4. Bekerja

Bekerja merupakan salah satu ibadah muamalah, dan pada prinsipnya, Islam tidak melarang perempuan bekerja di dalam atau di luar rumahnya, secara mandiri atau bersama-sama, dengan pihak swasta atau pemerintah, siang atau malam. Asalkan mereka dapat menjaga kehormatan diri dalam lingkungan kerja mereka, dapat memelihara tuntunan agama, dan dapat menghindari dampak-dampak negatif dari pekerjaan itu terhadap diri dan lingkungannya.

Bekerja dapat menjadi wajib bagi perempuan jika keadaan menuntut demikian, misalnya, demi memelihara kelangsungan hidupnya atau hidup anak-anaknya.

Banyak perempuan pada zaman Nabi Saw. dan sahabat yang bekerja, baik demi dirinya sendiri atau guna membantu suami yang tidak mampu memenuhi kewajibannya menafkahi keluarga. Antara lain dikenal Ummu Salim binti Malham sebagai perias pengantin, Qilat Ummi Bani Ammar sebagai pedagang, Zainab binti Jahsy yang dikenal terlibat dalam pekerjaan menyamak kulit binatang, dan Al-Syaffa' yang mendapat tugas dari Khalifah Umar ibn Al-Khaththab untuk menangani pasar Madinah.

Khusus untuk perempuan yang berstatus istri, ia harus mendapat izin terlebih dahulu dari suaminya. Seandainya ia bekerja tanpa izin suaminya, kewajiban suami untuk memberinya nafkah dapat gugur.

Demikian, bekerjalah dengan niat menjemput rezeki Allah, niscaya pekerjaan tersebut memiliki nilai ibadah di sisi Allah. Bagi perempuan yang tidak bekerja, mereka masih dapat mengurus rumah tangga sebagai bentuk ibadah kepada Allah.

5. Sedekah

Sedekah merupakan ibadah muamalah, dan seorang perempuan

yang tengah haid dapat melakukannya sebagai pengganti ibadah ritual. Kata sedekah berasal dari bahasa Arab, al-shadaqah. Secara bahasa bermakna "sesuatu yang dijadikan sedekah". Kata ini diambil dari huruf shaddalqaf. Kata shadaqah sendiri diambil dari asal kata al-shidq (benar), karena ia menunjukkan kebenaran ibadah untuk Allah. Menurut Al-Jurjani, sedekah adalah pemberian yang diberikan untuk mengharap pahala Allah. Sementara Al-Raghib AlIsfahanimengatakan, "Sedekah adalah harta yang di keluarkan manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah, seperti halnya zakat. Bedanya, sedekah hukumnya sunnah, sedangkan zakat hukumnya wajib."

Sementara itu, Imam Al-Nawawi mengatakan, "Dinamakan sedekah karena ia menunjukkan pembenaran orang yang bersedekah dan menunjukkan kebenaran imannya secara lahir dan batin. Karenanya, sedekah adalah pembenaran dan kebenaran iman."

Abdul Aziz ibn Umair berkata, "Shalat mengantarkanmu menuju setengah perjalanan, puasa mengantarkanmu pada pintu kerajaan, dan sedekah memasukkanmu ke dalamnya."

Memang, untuk bersedekah dan menafkahkan harta di jalan Allah, sering kali timbul bisikan yang melarang dan menakut-nakuti. Itu adalah ulah setan. Dia menakut-nakuti manusia bahwa dengan bersedekah, manusia akan terjerumus dalam kemiskinan. Allah Swt. berfirman, Setan menjanjikan (menakut-nakuti) kamu dengan kemiskinan, dan menyuruh kamu berbuat fahisyah (kejahatan atau kikir), sedangkan Allah menjanjikan untuk kamu ampunan dari-Nya dan karunia. Allah Mahaluas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui (QS Al-Baqarah [2]: 268).

Bagi orang yang tidak memiliki kelebihan harta untuk disedekahkan, masih terbuka kesempatan untuk bersedekah dengan cara lain. Dan Rasulullah Saw. memberi pemahaman yang lebih luas tentang harta ini. Dikisahkan, beliau didatangi para sahabat yang miskin, yang mengeluhkan bahwa kedudukan mereka dikalahkan oleh para sahabat yang kaya. Mereka berkata, "orang-orang yang bersedekah itu memborong semua pahala. Mereka shalat sebagaimana kami shalat, puasa sebagaimana kami berpuasa, dan menyedekahkan kelebihan harta mereka." Lalu Nabi Saw. bersabda, "Bukankah Allah

telah memberi kalian sesuatu untuk disedekahkan? Setiap satu tasbih adalah sedekah, satu takbir adalah sedekah, satu tahmid adalah sedekah, satu tahlil adalah sedekah, dan dalam persetubuhan kalian ada sedekah." Para sahabat bertanya, "Ya Rasulullah, apakah ketika salah seorang dari kami menyalurkan syahwatnya, ia mendapat pahala?" Nabi Saw. menjawab, "Bagaimana pendapat kalian seandainya ia meletakkannya di tempat yang haram, apakah ia berdosa? Begitu pula jika ia meletakkannya di tempat yang halal, baginya pahala" (HR Muslim dan Ahmad).

Jadi, sedekah materi--dengan berbagai macamnya--bukan satu-satunya sedekah, karena masih ada sedekah nonmateri. Ibn Rajab Al-Hanbali membagi sedekah yang bersifat non-materi menjadi dua:

Pertama, sesuatu yang kebaikannya berpengaruh kepada orang lain, sehingga itu menjadi sedekah bagi mereka. Bisa jadi sedekah yang demikian lebih baik dari pada sedekah dengan harta, seperti sedekah amar ma` ruf dan nahi mungkar, yakni ajakan untuk menaati Allah dan mencegah perbuatan maksiat. Begitu juga mengajarkan ilmu yang bermanfaat, mengajarkan bacaan Al-Quran, dan menyelesaikan masalah yang mengganggu masyarakat. Doa dan istighfar untuk kaum Muslim pun demikian. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam hadis, "Senyummu di hadapan saudaramu adalah sedekah, amar ma`ruf dan nahi mungkar yang kau lakukan adalah sedekah, petunjukmu kepada seseorang yang sedang berada di tempat yang menyesatkan adalah sedekah, menyingkirkan batu, duri, dan tulang dari jalan adalah sedekah, dan menuangkan air dari timbamu ke dalam timba saudaramu juga sedekah" (HR Al-Tirmidzi, Al Bukhari, dan Ibn Hib ban).

Kedua, sedekah yang manfaatnya terbatas pada pelakunya. Misalnya, zikir, takbir, tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, dan berjalan ke masjid. Tak ada satu pun hadis yang menyebutkan bahwa shalat, puasa, haji, dan jihad adalah sedekah. Semua amal perbuatan ini (sedekah non materi pertama dan kedua) lebih utama daripada sedekah materi, sebagaimana disampaikan Rasulullah Saw. sebagai jawaban atas pertanyaan orang-orang fakir tentang sesuatu yang dapat menandingi sedekah tathawwu` orang-orang kaya.

Kepada mereka yang telah bersedekah--khususnya sedekah materi-

-Al-Quran mengingatkan, Hai orang orang yang beriman, janganlah kamu menghilangkan (pahala) sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti hati (perasaan penerima) (QS Al-Baqarah [2]: 264).

6. Mengkaji Ilmu

Agama Islam adalah agama yang menjunjung tinggi ilmu. Bahkan, ayat pertama yang diturunkan memerintahkan manusia untuk belajar. Iqra' bismi rabbikal ladzi khalaqa (baca lah dengan [menyebut] nama Tuhanmu yang menciptakan). Iqra' terambil dari akar kata yang berarti "menghimpun". Dari menghimpun, lahir berbagai makna, seperti menyampaikan, menelaah, mendalami, meneliti, mengetahui ciri sesuatu, dan membaca--baik teks tertulis maupun tidak. Dengan demikian, objek perintah iqra' mencakup segala sesuatu yang dapat dijangkaunya.

Ayat-ayat Al-Quran dan hadis Nabi Saw. banyak yangberbicara tentang kewajiban menuntut ilmu, baik kewajiban tersebut ditujukan kepada laki-laki maupun perempuan. Di antaranya adalah:

Firman Allah Swt., Katakanlah, "Samakah orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" (QS Al-Zumar [39]: 9).

Rasulullah Saw. bersabda, "Menuntut ilmu adalah kewajiban setiap Muslim (dan muslimah)" (HR Thab rani).

Abu Darda berkata, "Mempelajari satu masalah ilmu lebih menyenangkan bagi saya ketimbang melakukan shalat malam."

Ibn Mubarak berkata, "Saya heran kepada orang yang tidak mau menuntut ilmu, bagaimana dia menginginkan bagi dirinya suatu kehormatan?!"

Manusia memperoleh kehormatan karena ilmu yang dianugerahkan Allah kepadanya, Dia (Allah) mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada para malaikat, lalu ber firman, "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu memang yang benar!" Mereka menjawab, "Maha suci

Engkau, tidak ada yang kami ketahui selain dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami. Sesungguhnya Engkau-lah Yang Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana" (QS Al-Baqarah [2]: 3132).

Mengkaji ilmu agama merupakan salah satu bentuk ibadah muamalah yang dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang sedang haid, karena alangkah baiknya mengisi waktu dengan hal-hal yang bermanfaat. Kegiatan ini juga menghindarkan dirinya dari angan angan kosong atau sekadar melamun tanpa guna atau membiarkan waktu terlewat tanpa pahala. Seorang yang beramal tanpa ilmu, maka tidak menghasilkan kecuali kesia-siaan belaka. Dua orang yang mengamalkan ibadah yang sama tidak otomatis mendapatkan hasil yang sama. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan jIka seorang yang berilmu sedemikian mulia di sisi Allah, karena ia dapat beramal sesuai dengan tuntunan syariat dan dapat pula mengajari orang lain. Membaca terjemahan Al-Quran, kitab-kitab hadis atau fiqih juga mengandung nilai-nilai ibadah. Para ulama pun tidak melarang seorang perempuan yang tengah haid untuk membaca terjemahan Al-Quran, kitab-kitab hadis atau fiqih.

Perlu diketahui, banyak orang mengabaikan hal ini (mengkaji ilmu agama). Mereka merasa dirinya sudah bisa dan enggan untuk kembali menambah ilmu yang telah dimilikinya. Imam AlSyafi`i menegaskan, "Seseorang dianggap berilmu selama ia menuntut ilmu. Apabila ia menyangka telah pandai (alim), sesungguhnya ia bodoh."

Oleh karena itu, manusia hendaknya terus-menerus berupaya menambah ilmunya. Rasulullah Saw. setelah diperintahkan pada wahyu pertama untuk membaca, diperintahkan juga untuk berdoa, (Katakanlah, wahai Muhammad), "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan" (QS Tha Ha [20]: 114). Tentu saja, ilmu yang harus dipelajari adalah ilmu yang bermanfaat. Bukankah Rasulullah Saw. berdoa memohon perlindungan Allah dari ilmu yang tidak bermanfaat? Dalam doanya, beliau bersabda, "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, dari hati yang tidak khusyuk, dari diri (perut) yang tidak kenyang, dan dari doa yang tidak diterima" (HR Muslim).

Keengganan mengkaji ilmu agama boleh jadi karena sifat angkuh yang dimiliki seseorang. Sifat tersebut semestinya tidak dimiliki

berkenaan dengan masalah ilmu. Betapa banyak umat Islam yang merasa sudah tahu dan bisa, namun dalam pengamalannya ia keliru. Amal dapat sempurna jika ia mengikuti (ittiba`) teladan Rasu lul lah, seperti bersuci, shalat, dan lain-lain. Jika tidak, tidak akan sempurnalah amalan tersebut. Seorang tokoh tabi'in bernama Mujahid berkata, "Tidak akan meraih ilmu, orang yang malu dan orang yang merasa bisa (sombong)."

Sejarah juga pernah mencatat banyak perempuan yang sangat menonjol pengetahuannya dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan yang menjadi rujukan sekian banyak tokoh laki-laki. Istri Nabi, Aisyah r.a., adalah seorang yang sangat dalam pengetahuannya serta dikenal sangat kritis. Sampai-sampai dikenal secara sangat luas ungkapan yang dinisbahkan oleh sementara ulama sebagai pernyataan Nabi Muhammad Saw., "Ambilah setengah pengetahuan agama kalian dari Al-Humaira (Aisyah)."

Demikian juga Sayyidah Sakinah, putri Al-Husain ibn Ali ibn Abi Thalib. Kemudian, Syaikhah Syuhrah yang digelari fakhr al-nisa' (kebanggaan perempuan) adalah salah seorang guru Imam AlSyafi`i, dan masih banyak lagi.

Imam Abu Hayyan mencatat tiga nama perempuan yang menjadi guru tokoh mazhab tertentu, yaitu Mu'nisat AlAyyubiyah (putri Al-Malik Al-Adil, saudara Salahuddin Al-Ayyubi), Syamiyat AlTaimiyah, dan Zainab putri sejarahwan Abdul Latif Al-Baghdadi. Kemudian, contoh perempuan-perempuan yang mempunyai ke dudukan dalam bidang ilmiah yang sangat terhormat adalah Al-Khansa' dan Rabi`ah Al-Adawiyah. Semoga waktu tidak berlalu dengan sia-sia ketika Anda haid.

7. Menghormati Tetangga

Secara fisik, keberadaan tetangga merupakan yang terdekat setelah keluarga. Karena itu, kedekatan fisik dengan tetangga semestinya dapat mencerminkan kedekatan hati. Sebagai Muslim, kita harus berlaku baik kepada tetangga. Dalam firman-Nya, Allah Swt. sangat menekankan kepada Rasulullah Saw. agar: Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu pun. Dan berbuat baiklah kepada kedua orang ibu bapak, karib kerabat, anak-

anak yatim, orang orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil, dan hamba sahayamu. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri (QS Al-Nisa' [4]: 36).

Di samping itu, melalui malaikat-Nya, Allah Swt. juga menekankan untuk berlaku baik kepada tetangga sehingga Rasulullah Saw. merasa seolah-olah antar tetangga itu akan saling mewarisi. Dalam suatu hadis, beliau bersabda, "Senantiasa Jibril berwasiat kepadaku mengenai tetangga sehingga aku menyangka bahwa antar tetangga akan saling mewarisi" (HR Al-Bukhari, Muslim, Abu Daud, Al-Tirmidzi, Ibn Majah, dan Ahmad).

Karena berlaku baik kepada tetangga begitu ditekankan, hal ini menjadi salah satu tolok ukur keimanan kepada Allah Swt. dan Hari Akhir. Nabi Saw. bersabda, "Barang siapa beriman kepada Allah dan Hari Akhir, hendaklah ia memuliakan tetangganya" (HR Al-Bukhari dan Muslim).

Manakala seseorang sudah berlaku sebaik mungkin kepada tetangganya, ia pun akan dimasukkan ke dalam kelompok tetangga yang terbaik di sisi Allah Swt. Rasulullah Saw. bersabda, "Sebaikbaik teman di sisi Allah ialah yang terbaik kepada temannya dan sebaik-baik tetangga di sisi Allah ialah yang terbaik kepada tetangganya" (HR Al-Tirmidzi).

Bentuk penghormatan atau berlaku baik kepada tetangga yaitu dengan tidak menyakitinya. Ini berarti, seandainya kita tidak bisa memberikan sesuatu yang menyenangkan hati tetangga, paling tidak kita tidak menyakitinya. Misalnya, tidak mengganggu waktu istirahatnya, tidak membuang sampah ke halaman rumahnya, tidak berkata kasar dan kurang sopan, dan sebagainya. Rasulullah Saw. bersabda, "Barang siapa beriman kepada Allah dan Hari Akhir, maka janganlah ia menyakiti tetangganya" (HR Al-Bukhari, Ahmad, Ibn Majah, dan Abu Daud).

Tetangga merupakan orang yang harus kita cintai. Sungguh, kita amat membutuhkan mereka dan mereka pun membutuhkan kita. Sebagai tanda cinta tersebut, kita bisa memberinya hadiah, baik berupa makanan yang lezat ataupun hal-hal yang menyenangkan lainnya,

meskipun tetangga kita itu bukan orang miskin. Rasulullah Saw. bersabda, "Wahai Abu Dzar, jika kamu memasak gulai, perbanyaklah kuahnya dan antarkanlah kepada tetanggamu" (HR Muslim, Al-Tirmidzi, dan Ibn Majah).

Oleh karena itu, pemberian hadiah jangan dianggap remeh meskipun hal itu hanya dilakukan dengan sesuatu yang kurang berharga dari sisi nilainya. Aisyah r.a. pernah meriwayatkan bahwa Nabi Saw. bersabda, "Janganlah seorang tetangga menganggap remeh (perbuatan baik) tetangganya meski hanya dengan memberi hadiah tulang yang hanya sedikit sekali dagingnya." --HR Al-Bukhari

Seandainya seseorang memiliki banyak tetangga sementara apa yang hendak dihadiahkan jumlahnya sedikit, Aisyah r.a. pernah bertanya kepada Rasul Saw. tentang siapa yang harus diutamakan, "Ya Rasulullah, saya mempunyai dua tetangga, maka kepada yang manakah saya harus memberi hadiah?" Nabi Saw. men jawab, "Kepada yang paling dekat rumahnya denganmu" (HR Al-Bukhari).

Hendaknya diingat pula bahwa tetangga memiliki hak, sebagaimana disabdakan Nabi Saw., "Hak tetangga ialah, jika ia sakit, engkau harus mengunjunginya; jika ia meninggal, engkau harus mengantarkan jenazahnya; jika ia minta pinjaman kepadamu, engkau harus meminjaminya; jika ia telanjang (tidak punya pakaian), engkau harus menutupinya; jika ia mendapatkan kebaikan, engkau harus mengucapkan selamat kepadanya; jika suatu bencana menimpanya, engkau harus menghiburnya; janganlah engkau meninggikan bangunan rumahmu di atas bangunan rumahnya sehingga engkau menutupi jalan angin terhadapnya, dan janganlah engkau menyakiti hatinya dengan bau periukmu, kecuali engkau mengambilkan sedikit untuknya" (HR Al-Thabrani).

Jika hal-hal tersebut dilakukan, terciptalah keharmonisan antar tetangga. Dan, semua itu dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid sebagai bentuk ibadah muamalah.

8. Menghormati Tamu

Tamu adalah seseorang yang berkunjung ke rumah kita. Sudah menjadi keharusan bagi tuan rumah untuk menghormati dan

memuliakan tamu dengan sebaik-baiknya, mulai dari penyambutan yang hangat, raut wajah yang manis, tutur kata yang menyenangkan, mempersilakan masuk dan duduk pada tempat yang disediakan, serta segala bentuk perlakuan baik lainnya, termasuk yang sesuai dengan adat istiadat yang tidak bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Semua itu merupakan bagian dari menghormati atau memuliakan tamu sebagaimana disebutkan dalam hadis, "Barang siapa beriman kepada Allah dan Hari Akhir, hendaklah ia memuliakan tamunya" (HR Al-Bukhari dan Muslim).

Tatkala seorang Muslim kedatangan tamu, di samping harus disambut dengan penuh penghormatan, tamu juga harus dilayani dengan pelayanan yang sebaik-baiknya. Apalagi bila tamu itu akan bermalam di rumah kita. Sebagai tuan rumah, kita pun berkewajiban melayaninya dengan pelayanan terbaik selama tiga hari. Satu hari di antaranya adalah dalam bentuk ja'izah, yakni menjamu tamu dengan hidangan yang istimewa. Meskipun demikian, bila kita mampu dan memungkinkan melayani tamu lebih dari tiga hari, tentu harus kita layani dengan sebaikbaiknya. Dalam satu hadis, Rasulullah Saw. ber sabda, "Menjamu tamu itu tiga hari, ja'izahnya sehari se malam. Apa yang dibelanjakan untuk tamu di atas tiga hari adalah sedekah. Dan tamu yang menginap tidak boleh lebih dari tiga hari, karena hal itu akan memberatkan tuan rumah" (HR Al-Tirmidzi).

Para sahabat pada zaman Nabi pun begitu memuliakan tamu. Bahkan sampai harus mengorbankan dirinya sendiri. Dikisahkan, seseorang datang menemui Rasulullah Saw. dan menceritakan rasa lapar yang ia alami. Kebetulan, pada saat itu, beliau tidak mempunyai makanan apapun di rumahnya untuk diberikan kepada orang itu. Lalu beliau berkata kepada para sahabat, "Adakah di antara kalian yang sanggup melayani orang ini sebagai tamunya pada malam ini demi aku?" Seseorang dari kaum Anshar menjawab, "Wahai Rasululah, saya sanggup melakukan kehendakmu itu."

Orang Anshar itu pun membawa orang tersebut ke rumahnya dan menjelaskan kepada istrinya, "Lihatlah bahwa orang ini ialah tamu Rasulullah. Kita mesti melayaninya dengan sebaik-baiknya menurut kesanggupan yang ada pada diri kita. Saat melakukan demikian, janganlah kita sisakan suatu makanan pun yang ada di rumah kita."

Lalu istrinya menjawab, "Demi Allah! Sebenarnya, aku tidak menyimpan banyak makanan. Yang ada hanyalah sedikit, dan itupun hanya mencukupi untuk makan anak-anak kita di rumah ini."

Orang Anshar itu pun berkata, "Kalau begitu, engkau tidurkanlah mereka dahulu (anak-anaknya) tanpa memberi mereka makanan. Nanti aku akan duduk bercakap-cakap dengan tamu ini di samping jamuan makan yang sedikit ini. Dan apabila ia mulai makan, engkau padamkan lampu itu, dan berpura-puralah hendak membetulkannya kembali supaya tamu itu tidak tahu bahwa aku tidak makan bersamanya."

Rencana berjalan dengan lancar dan seluruh keluarga tersebut terpaksa menahan lapar semata-mata untuk membiarkan tamu itu makan hingga kenyang. Atas peristiwa tersebut, Allah Swt. menurunkan ayat yang memuji keluarga tersebut karena telah memuliakan tamunya meski harus menahan lapar. Firman Allah Swt., Dan mereka mengutamakan (orang-orang lain) atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka berada dalam kesusahan (QS Al-Hasyr [59]: 9).

9. Amar Ma'ruf Nahi Mungkar

Amar ma`ruf nahi mungkar merupakan dasar agama. Ia juga merupakan faktor diutusnya para nabi. Hal itu berdasar kan firman Allah Swt., Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma`ruf dan mencegah dari yang mungkar (QS Ã‚li `Imran [3]: 104).

Penutup

Di dalam hadis yang diriwayatkan Abu Bakar Al-Shiddiq r.a., ia berkata dalam satu khutbahnya, "Wahai manusia, kamu sekalian membaca ayat ini dan menakwilkannya dengan penakwilan yang berbeda, Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu, tiadalah orang yang sesat itu akan memberi mudarat kepadamu apabila kamu telah mendapat petunjuk (QS Al-Ma'idah [5]: 105). Aku mendengar Rasulullah Saw. bersabda, `Tiadalah dari suatu kaum yang mengerjakan kemaksiatan sementara di tengah mereka ada yang mampu mencegahnya, namun ia tidak me lakukannya, maka Allah akan menimpakan azab dari sisi-Nya kepada mereka seluruhnya.'"

Amar ma`ruf nahi mungkar merupakan faktor yang harus dipenuhi bagi tercapainya hubungan baik antar sesama Muslim. Dengan nasihat, seorang Muslim yang hendak melakukan kesalahan akan meninggalkannya sehingga urung melakukan kesalahan itu. Dan bila seseorang telah telanjur melakukan kesalahan, kesalahan yang ia lakukan tidak sampai mendarah daging atau tidak sampai menjadi kebiasaan. Oleh karena itu, orang baik membutuhkan nasihat agar ia bisa mempertahankan kebaikannya atau untuk bertambah baik, sedangkan orang yang tidak baik membutuhkan nasihat agar ia menjadi baik. Saling melakukan amar ma`ruf nahi mungkar akan mencegah manusia dari kerugian dalam kehidupan di dunia ini karena ia termasuk ibadah muamalah. Allah Swt. berfirman, Sesungguhnya, manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati tentang kebenaran dan saling menasihati tentang kesabaran (QS Al `Ashr [103]: 23).

Maksud menasihati di sini adalah berkata kepada orang lain dengan katakata yang halus agar ia bersedia melakukan suatu pekerjaan yang diharapkan darinya secara bersinambung. Dari sini dapat dipahami bahwa amar ma`ruf nahi mungkar hendaknya dilakukan secara bersinambung, dan orang yang menyampaikannya melakukan hal ini secara terus-menerus dan tidak merasa bosan.

Namun, perlu diingat bahwa amar ma`ruf nahi mungkar dapat

dilakukan melalui berbagai tahapan. Rasulullah Saw. bersabda, "Barang siapa di antara kalian melihat kemungkaran, hendaklah ia mengubah dengan tangannya; jika ia tidak mampu, dengan lisannya; dan jika ia tidak mampu, dengan hatinya, dan itulah selemah-lemah iman" (HR Muslim dari Abu Sa`id Al-Khudri r.a.).

Makna hadis tersebut adalah bila sanggup, kita harus memperingatkan dengan perbuatan agar kemungkaran terhenti seketika itu juga. Bila tidak sanggup, dengan lisan (dengan nasihat peringatan atau perkataan yang sopan), sekalipun ini perubahannya agak lambat. Tetapi, kalau masih juga tidak sanggup, cukuplah bahwa hati kita tidak ikut ikutan menyetujui adanya kemungkaran itu. Hanya saja yang terakhir ini adalah suatu tanda bahwa iman kita sangat lemah. Sebab, dengan hati, hanya bermanfaat untuk diri kita sendiri, sedangkan dengan perbuatan atau nasihat, dapat bermanfaat untuk kita dan masyarakat umum, sehingga kemungkaran itu tidak terus menjadi-jadi.

Amar ma`ruf nahi mungkar sejatinya juga dilakukan dengan sikap santun agar dapat lebih mendekatkan kepada tujuan. Imam Syafi`i berkata, "Orang yang menasihati saudaranya dengan cara tertutup, maka ia benar-benar telah menasihatinya dan berbuat baik kepadanya. Akan tetapi, orang yang menasihatinya secara terbuka, maka sesungguhnya ia telah menistakannya dan merendahkannya."

Demikianlah beberapa ibadah muamalah yang dapat dilakukan oleh seorang perempuan yang tengah haid. Perlu diingat, boleh jadi seorang perempuan yang tengah haid --karena perubahan psikologis dan jiwa yang dialaminya-- mudah merasa lelah dalam melakukan ibadah muamalah ini, seperti mengurus rumah tangga dan bekerja. Namun perlu dingat, dalam Islam, di kenal kaidah, "Semakin besar masyaqqah (kesulitan) dalam beramal, akan semakin besar pahala yang didapat." Dan Allah tidak akan menyia-nyiakan amalan yang ia lakukan .

Sebelum mengakhiri tulisan ini, penulis ingin berpesan, mungkin cukup sulit untuk bisa meniru amal ibadah kaum muslimah pada masa terbaik (zaman Nabi). Namun, setidaknya jejak semangat mereka dalam beramal masih tetap tertinggal di dada para muslimah sekarang ini. Meski tengah berhalangan (haid), tidak semestinya catatan-catatan amal dibiarkan kosong terlewatkan begitu saja.

Penulis pernah bertanya kepada seorang rekan mengenai masa haid perempuan. Menurutnya, siklus haid setiap perempuan berbeda-beda: ada yang 6 atau 7 hari, ada pula yang sampai 2 minggu meski tidak banyak. Bahkan, ada pula yang baru 2 minggu bersih, sudah mendapat haid kembali. Semua itu menunjukkan betapa besar halangan bagi seorang perempuan. Namun, apakah fitrah dari Allah tersebut harus dilalui dengan sia-sia?

Penulis pernah ditanya, "Kalau seorang perempuan mendapatkan haid pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan, apakah ia masih dapat kesempatan untuk meraih Lailatul Qadar?" Penulis menjawab, "Mengapa tidak? Haid adalah fitrah yang diberikan oleh Allah, dan Allah Maha adil. Dia memberikan amal lainnya sebagai pengganti ibadah shalat, puasa, dan membaca Al-Quran, yakni ibadah hati dan ibadah muamalah. Pintu surga amat luas, dapat menampung semua pejalan menuju Allah."

Memang, banyak muslimah sekarang ini telah mengalami apa yang disebut krisis iman, akhlak, dan ilmu. Padahal, dalam literatur keagamaan, dikenal ungkapan almar'ah `imad albilad (perempuan adalah tiang negara). Tiang adalah sesuatu yang digunakan untuk menyangga sesuatu lainnya: semakin kuat tiangnya, semakin kuat apa yang disangga. Namun sebaliknya, semakin lemah tiangnya, maka akan semakin lemah pula apa yang disangga. Bahkan, tidak mustahil suatu saat apa yang disangga akan runtuh. Dari sini, kita dapat bertanya, apa yang akan terjadi pada negara kita ini jika "tiang-tiang negara"-nya banyak yang telah rusak?

Seorang bijak pernah berkata, "Mencari perempuan salehah sekarang ini laksana mencari seekor burung gagak yang sayapnya putih sebelah." Mengapa? Karena seorang perempuan salehah bukan sekadar perempuan yang memakai jilbab, namun tidak mengamalkan ajaran-ajaran agama lainnya. Alangkah naifnya jika satu perintah agama dilaksanakan, namun perintah agama yang lain diabaikan. Meski kenyataan juga berbicara bahwa sekarang ini jilbab pun banyak yang tidak memenuhi unsur syar`i. Perempuan salehah juga bukan perempuan yang sekadar pandai bersolek, bangga dengan kecantikannya, atau mengisi hatiya dengan sifat-sifat tercela. Perempuan salehah adalah perempuan yang memiliki hati yang di dalamnya telah bersemayam sakinah, giat beribadah lagi kaya dengan

ilmu.

Ungkapan almar'ah `imad albilad (perempuan adalah tiang negara) memang sangat terbukti. Sejarah pernah mencatat bahwa banyak ulama terkemuka lahir dari rahim dan hasil didikan seorang perempuan salehah. Sebutlah, misalnya, seorang ulama yang terpercaya dan teguh, imam penduduk Syam, Abu 'Amr AlAuza`i, yang merupakan anak dari seorang ibu yang agung. Ibunyalah yang mendidik dan membimbingnya setelah ayahnya wafat.

Ada lagi Rabi`ah AlRa'yi, guru Imam Malik ibn Anas.

Ayahnya telah pergi untuk berjihad fi sabilillah sejak ia masih janin di perut ibunya, kemudian ayahnya lenyap tak kunjung kembali. Sang ayah meninggalkan uang untuk istrinya sebanyak tiga puluh ribu dinar. Sang ibu yang berhati mulia itu membelanjakan uang tersebut untuk biaya pendidikan anaknya, meningkatkan pemahaman anaknya terhadap urusan agamanya. Hingga akhirnya, anaknya yang dijuluki Rabi`ah Al-Ra'yi tersebut men jadi syaikh, guru tokoh, mufti, dan ahli fiqih bagi penduduk Madinah.

Imam Malik ibn Anas, penyusun buku fenomenal Al-Muwaththa', juga hasil didikan seorang ibu yang mulia. Sang ibu memapahnya untuk meniti jalan mencari ilmu dan memberinya motivasi, juga membimbingnya untuk mendapatkan ilmu yang dicari. Simaklah Imam Malik yang mengisahkan sendiri perihal ibunya, "Aku pernah bertanya kepada ibuku, `Bolehkah aku pergi untuk mencari ilmu?' Dia menjawab, `Kemarilah, pakailah pakaian penuntut ilmu!' Lalu ibuku memakaikan aku pakaian panjang dan serban di kepalaku dan juga `imamah di atasnya, kemudian dia berkata, `Pergilah, carilah ilmu sekarang.' Dia juga berkata, `Pergilah dan temui Rabi`ah AlRa'yi. Belajarlah adabnya sebelum ilmunya.'"

Imam Syafi`i Muhammad ibn Idris juga buah yang penuh berkah dari seorang ibu yang salehah dan mulia. Ayahnya telah wafat sejak beliau masih di rahim ibu atau sedang disusui, sehingga ibunyalah yang memelihara dan mendidiknya dengan bijak. Ibunya adalah seorang perempuan yang pintar. Dan dia, sebagaimana yang disepakati dalam nukilan-nukilan tentang dirinya, termasuk wanita ahli ibadah yang sangat taat dan manusia yang suci fitrahnya.

Contoh nyata yang sangat jelas juga terjadi pada abad ke-20 ini, ketika seorang bocah berusia 5 tahun sudah dapat menghafal dan paham akan makna Al-Quran, yakni Sayyid Husein Thabathaba'i. Ia juga lahir dari seorang perempuan yang salehah. Ketika mengandung Husein, ibunya senantiasa membaca Al-Quran minimal 1 juz setiap hari. Dan ketika menyusui, sang ibu senantiasa dalam keadaan memiliki wudhu. Hasilnya, Husein tumbuh menjadi anak yang mampu menghafal Al-Quran sekaligus paham maknanya. Memang, seorang perempuan yang salehah lebih mengutamakan amal saleh daripada sekadar berbicara.

Demikianlah, sejarah membuktikan bahwa perempuan salehah dapat mencetak manusia pilihan. Jika manusia manusia pilihan banyak berada di negara ini, akan semakin berkahlah negara ini. Hal ini sejalan dengan ungkapan, "Mata air yang jernih hanya mengalirkan air yang jernih, sedangkan mata air yang keruh hanya mengalirkan air yang keruh." Pada lain kesempatan, Rasulullah Saw. ber sabda, "Orang yang menderita, ia menderita di perut ibunya. Sementara orang yang bahagia, ia bahagia di perut ibunya."

Penulis berharap, banyak muslimah yang mengubah persepsinya bahwa pada saat haid, ia libur tanpa harus ber ibadah. Sebagai contoh, berdasarkan diskusi penulis dengan rekan perempuan, ketika haid, banyak perempuan enggan bangun pada waktu subuh dengan alasan tidak perlu shalat Subuh, padahal begitu besar keutamaan waktu subuh tersebut. Benar, seorang perempuan yang tengah haid terlarang mengerjakan shalat Subuh. Namun, bukankah sebagai pengganti shalat Subuh ia dapat melakukan istighfar? Sebab, ulama tidak melarang seorang perempuan yang sedang haid untuk melakukan istighfar mau pun zikir-zikir lainnya. Jika hal itu dilakukan, perlahan namun pasti, "tiang-tiang negara" ini akan semakin kuat dan bukan tidak mungkin suatu saat negara ini akan ditopang oleh "tiang-tiang" yang kuat lagi kukuh. Dan dengan demikian, negara ini akan menjadi negara yang penuh dengan keberkahan. Semoga.[]

Kepustakaan

Atsqalani, Ibnu Hajar, Tarjamah Hadits Bulughul Maram, Cet.ke3, Bandung: CV Gema Risalah Press, 1994

Al-Bilali, Abdul Hamid, Madrasah Pendidikan Jiwa, Cet. ke1,Jakarta: Gema Insani Press, 2003

Baqi, Muhammad Fu'ad Abdul, Terjemah Al-Lu'lu Wal Mar jan: Koleksi Hadis yang Disepakati oleh Bukhari dan Muslim, Cet. ke1, Semarang: AlRidha, 1993

Al-Ghazali, Abu Hamid, Mutiara Ihya' `Ulumuddin: Ring kasan yang Ditulis Sendiri oleh Sang Hujjatul Islam, Cet. ke4, Bandung: Mizan, 1998

Gulen, Fathullah, Kunci-Kunci Rahasia Sufi, Cet. ke1, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001

Hammam, Hasan, Dahsyatnya Terapi Sedekah, Cet. ke4, Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2007

Al-Jauziyyah, Ibnul Qayyim, Kembali kepada Allah, Cet. ke1, Jakarta: Pustaka Azzam, 2001

_____, Zikir Cahaya Kehidupan, Cet. ke1, Jakarta: Gema Insani Press, 2002

Al-Mahalli, Imam Jalaluddin & Imam Jalaluddin As-Suyuthi, Tafsir Jalalain, Cet. ke4, Jilid 1, Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1997

Mahmud, Abdul Halim, Hidup Bahagia Bersama Al-Quran, Cet. ke1, Bandung: Al-Bayan, 2005

Musthafa, Abdul Aziz, Zikir Cinta: 10 Jalan Menggapai Rahmat dan Rida Allah, Cet. ke1, Jakarta: Hikmah, 2006

Nawawi, Imam, Hadits Arba`in An-Nawawiyah dan Terjemahnya, Cet. ke4, Surakarta: Media Insani Press, 2003

Pascoe, Jean, The New Book of Knowledge, Cet. ke27, Kanada: 1992

Qardhawi, Yusuf, Berinteraksi dengan Al-Quran, Cet. ke3, Jakarta: Gema Insani Press, 2001

_____, Al-Quran Menyuruh Kita Sabar, Cet. ke19, Jakarta: Gema Insani Press, 2001

Al-Qosim, Abdul Malik, Istri Shalihah Anugerah Terindah, Cet. ke1, Solo: AtTibyan, t.t.

Al-Quran dan Terjemahnya, Mujamma' AlMalik Fahd Li Thiba'at Al-Mushaf Asy-Syarif Medinah Munawwarah, Kerajaan Saudi Arabia.

Ridha, Muhammad Rasyid, Tafsir Al-Fatihah: Menemukan Hakikat Ibadah, Cet. ke2, Bandung: Al-Bayan, 2005

Sabiq, Sayyid, Fikih Sunnah, Cet. ke30, Jilid 1, Bandung: PT AlMa'arif, t.t. AshSha'idi, Abdul Hakam, Menuju Keluarga Sakinah, Cet. ke3, Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2004

AshShayim, Muhammad, Rumah yang Tidak Dimasuki Setan, Cet. ke5, Jakarta: Gema Insani Press, 2005

Shihab, M. Quraish, Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat, Cet. ke3, Bandung: Mizan, 1996

_____, Mukjizat Al-Quran Ditinjau dari Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah, dan Pemberitaan Gaib, Cet. ke2, Ban dung: Mizan, 1997

_____, Fatwa-Fatwa M. Quraish Shihab Seputar Wawasan Agama, Cet. ke1, Bandung: Mizan, 1999

_____, Fatwa-Fatwa M. Quraish Shihab Seputar Ibadah dan Muamalah, Cet. ke1, Bandung: Mizan, 1999

_____, Fatwa-Fatwa M. Quraish Shihab Seputar Ibadah Mah dah, Cet. ke1, Bandung: Mizan, 1999

_____, "Membumikan" Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat, Cet. ke21, Bandung: Mizan, 2000

_____, Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan, Cet. ke8, Bandung: Mizan, 1997

_____, "Menyingkap" Tabir Ilahi: Asma AlHusna dalam Perspektif Al-Qur'an, Cet. ke3, Jakarta: Lentera Hati, 2000

_____, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Cet. ke1, Jilid 5, Jakarta: Lentera Hati, 2002

_____, Tafsir Al-Mishbah Juz `Amma: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Cet. ke7, Jilid 15, Jakarta: Lentera Hati, 2002

_____, Menjemput Maut: Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt., Cet. ke1, Jakarta: Lentera Hati, 2002

_____, Dia di Mana-Mana: "Tangan" Tuhan di Balik Setiap Fenomena, Cet. ke4, Jakarta: Lentera Hati, 2006

_____, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Cet. ke6, Jilid 1, Jakarta: Lentera Hati, 2006

Sulaeman, Dina Y., Doktor Cilik Hafal dan Paham Al-Quran, Cet. ke7, Depok: Pustaka Iiman, 2007

Asy-Sya'rawi, M. Mutawalli, Istri Salehah, Cet. ke3, Jakarta: Gema Insani Press, 2003

Syarifuddin, Ahmad, Mendidik Anak Membaca, Menu lis, dan Mencintai Al-Qur'an, Cet. ke1, Jakarta: Gema Insani Press, 2004

Al-Utsaimin, Muhammad ibn Shalih, 257 Tanya Jawab Fatwa Fatwa AlUtsaimin, Cet. ke1, Bandung: Gema Risalah Press, 1997

_____, Majmu' Fatawa: Solusi Problematika Umat Islam Seputar Akidah dan Ibadah, Cet. ke1, Solo: Pustaka Arafah, 2002

Yani, H. Ahmad, Akhlak Pribadi Seorang Muslim, Cet. ke1, Jakarta: Lembaga Pengkajian & Pengembangan Dakwah (LPPD) Khairu Ummah, 2006

Indeks

1. Indeks Kutipan Ayat Al-Quran

2. Indeks Nama

A

3. Indeks Umum

libâs al-taqwâ

M

mahdhah

al-mahîd

mahram

majasi

Majmû‘ Al-Fatâwâ

al-mar’ah ‘imâd al-bilâd

masyaqqah

menopause

mensis

menstruasi

pre menstruasi syndrome

mu’âmalah

mudâba’ah

muhâsabah

mujâhadah

mukasyafah

murâ’ah

murâqabah

T

tadabbur

tafakur

takabur

tahmid

takbir

tahlil

talak

taqarrub ila Allâh

taqwâ

tasbih

tathahhara

tape recorder

tawadhu

thahhara

thahûr

thawaf

tijâha

tilawah

tuba fallopi

Tentang Penulis

M. Fauzi Rachman lahir di Jakarta pada 9 Juli 1977, anak ke-3 dari 4 bersaudara pasangan Bpk. H. Rachmana dan Ibu Hj. Dwi Puji Lestari.

Selepas SMA, Fauzi sempat kuliah di Fakultas Psikologi di salah satu universitas swasta Jakarta, tetapi tidak selesai. Akhirnya, timbul keinginan untuk mempelajari Islam secara akademis. Gelar Sarjana Hukum Islam diper oleh dari Universitas Attahiriyah (UNIAT) Jakarta Selatan, setelah menyelesaikan studinya pada Jurusan Syariah. Saat kuliah, Fauzi sudah tertarik dengan mata kuliah Perbandingan Mazhab, Tafsir Al-Quran, dan Ilmu Tasawuf.

Ia mulai tertarik dengan dunia tulis-menulis ketika sering diminta mengisi mading mushala kantornya, khususnya tentang masalah keagamaan. Karya-karya cendekiawan Muslim yang murah senyum, humoris, dan selalu bersikap tawadhu ini, antara lain The Hikmah 4 U (DAR! Mizan, 2006), The Real Fikih for Teens (Zikrul Hakim, 2006), Shalat Khusyu' Enjoy Aja! (GIP, 2007), Shalat for Character Building (Mizania, 2007), dan Panduan Lengkap Ibadah Keseharian (Qudsi Media, 2008). Korespondensi dapat di kirim ke fauzi_uniat@yahoo. com.[]